齋

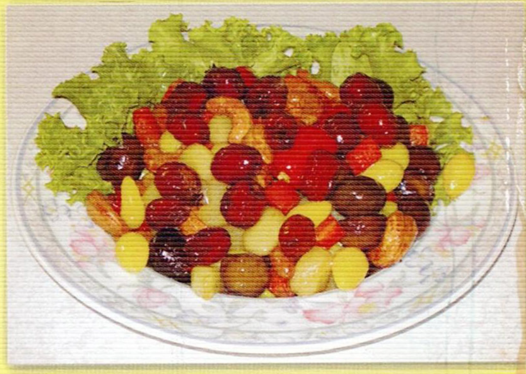
อาหารเจ เพื่อสุขภาพ

กินอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง



齋

一萬 หนึ่ง หมื่น
餐靈 มื้อ ชีวิต
吃超 กิน รอด
齋生 เจ ตาย














ข้าวของข้าพเจ้า ขาวดั่งดอกบัว
ยกขึ้นเหนือหัว ถวายแด่พระสงฆ์
จิตใจจำนง ตรงต่อพระนิพพาน
ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร
ขอให้พบพระศรีอารย์ ในอนาคตกาลเทอญ



สนใจหนังสือเล่มนี้โปรดติดต่อที่ เลขที่ 385/18 หมู่บ้านศรีไทยคอนโด
ถนนประชาอุทิศ ซอยประชาอุทิศ 33 แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ
ก.ท.ม. 10140 โทร 087-0491-868 086-5338-540 02-8733-244 กด 1-2



สนใจหนังสือเล่มนี้โปรดติดต่อที่ เลขที่ 385/18 หมู่บ้านศรีไทยคอนโด
ถนนประชาอุทิศ ซอยประชาอุทิศ 33 แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ
ก.ท.ม. 10140 โทร 087-0491-868 086-5338-540 02-8733-244 กด 1-2

คาถาเศรษฐี



อย่านอนตื่นสาย

อย่าอายทำกิน

อย่าหมิ่นเงินน้อย

อย่าคอยวาสนา

ต้องรอบรู้ปัญหาสารพัด

ต้องรวดเร็วเร่งรัดงานทั้งหลาย

ต้องริเริ่มหลายแบบให้แยบคาย

ทุ่มใจกายสู้ชีวิตพิชิตงาน

興發

十做 สิบข้อที่ต้องทำ

一, 生爲人就要做 1.เกิดเป็นคน จึงต้องทำ

二, 不會做學習做 2.ทำไม่เป็น ต้องหัดทำ

三, 學會做自己做 3.หัดเป็นแล้ว ต้องทำเอง

四, 做不熟常常做 4.ทำไม่คล่อง หมั่นหัดทำ

五, 想要做立刻做 5.คิดจะทำ ทำทันที

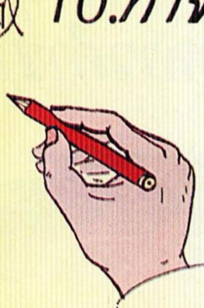
六, 應當做趕快做 6.สมควรทำ รีบไปทำ

七, 窮時更加要做 7.ยามจน ยิ่งต้องทำ

八, 富時正常要做 8.ยามรวยย้ำ ทำต่อไป

九, 做不好改良做 9.ทำไม่ดี รีบแก้ไข

十, 做到死不用做 10.ทำจนตาย ไม่ต้องทำ



興毅

การสร้างรอยยิ้มในครอบครัว

1.สัญญา กับตนเองไม่ทำผิดอีก

2.ชมกันหน่อย

3.ให้กำลังใจกันบ้าง

4.ฟังเขาพูดมากกว่าพูดให้เขาฟัง

5.ถามไถ่ทุกข์สุขกันบ้าง

6.รู้จักปฏิเสธงานสังคมบ้าง

7.ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวบ้าง

8.รู้จักกล่าวคำขอโทษ-ไม่เป็นไร

9.อดทน อดกลั้น ระงับโทษะ

10.ลดทิฐิ หมั่นกล่าวคำขอบคุณ



興毅

เรามาปฏิรูปตัวเองกันเถอะ

ความจริงที่ต้องยอมรับ ความดีที่ต้องทำต่อไป

ลาป่วยเป็นนิจ ลากิจเป็นประจำ การงานชอบเลี่ยง

ส่งเสียงชอบคุย ทำชุ่ยอยู่เสมอ ชอบเผลอนอนหลับ

มักกลับก่อนเวลา มาสายตลอดปี มีธุระตลอดไป

อนุศาสน์ไม่ฟัง นั่งไม่ติดที่ งานก็ไม่เสร็จ

บำเหน็จก็จะเอา หน้าเง้าเมื่อไม่ได้ ทำเป็นใบ้กับทุกคน

ไม่สนการงานส่วนรวม หละหลวมระเบียบ ละเลยหน้าที่

ชอบเอาเปรียบเพื่อนฝูง แกล้งทำเป็นดี จริงใจไม่มี

คนดีชอบแก้ไข คนทำผิดชอบแก้ตัว คนชั่วชอบทำลาย

คนมักง่ายชอบทิ้ง คนดีชอบทำ คนไม่ทำชอบติ

興  毅



กินเจไปทำไม?

กินเจนั้น มีประโยชน์ อยู่มากมาย
ฟื้นฟูกาย ฟื้นฟูจิต ไร้พิษสง
สั่งให้จิต สอนให้กาย คลายพะวง
ไม่ลุ่มหลง มายา ล้อมรอบกาย
ผลพลอยได้ ทำให้กาย นั้นผ่องใส
เหล่าโรคภัย สารพิษ ไม่คิดสู้
ปรับสมดุลย์ ร่างกาย ทั้งฟื้นฟู
ใจกายอยู่ รับรู้กรรม พร้อมทำดี
ที่สำคัญ สอนให้จิต นั้นคิดได้
ทำอย่างไร ไม่ใฝ่ปอง ของประสงค์
รู้จักให้ รู้สละ รู้ปลดปลง 
ไม่ประสงค์ ไม่ก่อเหตุ สังเวชตน

วันเกิดพระโพธิสัตว์กวนอิม

วันที่ 19 เดือน 2 (วันเดือนของจีน) วันประสูติ

วันที่ 19 เดือน 6 (วันเดือนของจีน) บรรลุธรรมสำเร็จ

วันที่ 19 เดือน 9 (วันเดือนของจีน) วันออกบวช

誕 聖 日 九 十 月 二

道 成 日 九 十 月 六

家 出 日 九 十 月 九

วันเกิดเจ้าแม่ทับทิม

วันที่ 23 เดือน 3 (วันเดือนของจีน)

วันเกิดพระพุทธเจ้า (เซ็กเกียมอนีฮุก)

วันที่ 8 เดือน 4 (วันเดือนของจีน)

วันเกิดพระอาทิตย์ (ไท้เอียงกงแช และไท้อิม)

วันที่ 19 เดือน 3 (วันเดือนของจีน)

พระอาทิตย์มีบุญคุณกับปวงประชาอย่างใหญ่หลวง พลังงานที่ได้เป็นพลังงานจากดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังงานความร้อน และภายใต้ฟ้าดินนี้ก็มีเพียงธัญพืชที่เติบโตภายใต้แสงอาทิตย์เพื่อเป็นอาหารมาเลี้ยงผู้คน และพลังงานความร้อนจากดวงอาทิตย์ทำให้ประเทศไทยไม่หนาวจัดอย่างกับประเทศทางทวีปยุโรป พวกเราได้รำลึกบุญคุณอันใหญ่หลวงนี้ โดยน้อมจิตกราบไหว้อาหารเจ ผลไม้ น้ำชา ธูปเทียนดอกไม้ที่กลางแจ้งหน้าบ้านทุกปี

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

*****

อานิสงส์ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน

๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง

๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์

๓. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป

๔. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน

๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่

๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา

๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง

๘. บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข

๙. พ่อแม่จะมีอายุยืน

๑๐. ลูกหลานเกเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี

๑๑. วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ

มนุษย์

มองวัตถุมีค่าเหนือจิตใจอันดีงาม

หากลองย้อนคิด

ในใต้หล้านี้สิ่งที่มีค่าสูงเหนือวัตถุ

เหนือสิ่งอื่นใดนั่นคือ "มิตรภาพอันดีงาม"

ซึ่งหากผู้ใด เข้าถึงคำ ๆนี้ ก็จะมีแต่ความสุข

และยินดีที่จะถ่ายทอด "มิตรภาพที่ดีงามนี้สืบต่อไป"

คาถาเลี้ยงลูก

เลี้ยงลูกด้วยอารมณ์	ลูกจะบ่มนิสัยพาล
เลี้ยงลูกด้วยหย่อนยาน	ลูกจะรานหย่อนวินัย
เลี้ยงลูกด้วยตึงเกิน	ลูกจะเมินข้องคับใจ
เลี้ยงลูกด้วยกลางไว้	ลูกจะได้แนวทางเดิน
เลี้ยงลูกด้วยอบรม	ลูกจะสมสุขเจริญ
เลี้ยงลูกด้วยส่วนเกิน	ลูกจะเดินออกจากใจ
เลี้ยงลูกด้วยธรรมะ	ลูกจะละบาปทั้งหลาย
เลี้ยงลูกด้วยอภัย	ลูกจะใจนักกีฬา
เลี้ยงลูกด้วยลำเอียง	ลูกจะเลี่ยงกติกา
เลี้ยงลูกด้วยเงินตรา	ลูกจะพานอกลู่นอกทาง
เลี้ยงลูกด้วยเหตุผล	ลูกจะคนจิตใจกว้าง
เลี้ยงลูกให้ถูกทาง	ลูกจะสร้างสิ่งดีงาม

บุคคลใด ไม่เคารพ นับถือ กราบไหว้ พ่อแม่

พระที่ไหน ก็ไม่ต้องไปไหว้

บุคคลใด ไม่รัก ไม่ปรนนิบัติ พ่อแม่ ตอนยังมีชีวิตอยู่

ตายไปแล้ว ค่อยมา กราบไหว้ ไม่มีประโยชน์

เงินซื้อทุกอย่างได้จริงหรือ ?

เงินซื้ออาหารดีรสเลิศได้	แต่ซื้อสุขภาพที่ดีไม่ได้
เงินซื้อบ้านสวยหลังใหญ่ได้	แต่ซื้อความอบอุ่นภายในบ้านไม่ได้
เงินซื้อที่นอนแสนนุ่มสบายได้	แต่ซื้อการนอนหลับเป็นสุขไม่ได้
เงินซื้ออาวุธสงครามได้	แต่ซื้อความสงบสันติไม่ได้
เงินซื้อเสื้อผ้าราคาแพงได้	แต่ซื้อความสวยจีรังไม่ได้
เงินซื้อล็อตเตอรี่หลายคู่ได้	แต่ซื้อโชคลาภ, วาสนาไม่ได้
เงินซื้อความรู้ต่าง ๆได้	แต่ซื้อพรสวรรค์ไม่ได้
เงินซื้อปากกา กระดาษได้	แต่ซื้อความเป็นกวีไม่ได้
เงินซื้อความตามใจได้	แต่ซื้อความจงรักภักดีไม่ได้
เงินซื้อคำประจบ คำชมได้	แต่ซื้อความจริงใจไม่ได้
เงินซื้อความสนุกชั่วครู่ได้	แต่ซื้อเวลากลับมาไม่ได้
เงินซื้อเมียสาวและสวยได้	แต่ซื้อแม่แบบอย่างของลูกไม่ได้
เงินซื้อเพื่อนกิน เพื่อนเที่ยวได้	แต่ซื้อเพื่อนแท้ เพื่อนตายไม่ได้
เงินซื้ออำนาจยิ่งใหญ่ได้	แต่ซื้อสติปัญญาไม่ได้
เงินซื้อได้หลายอย่างก็จริง	แต่ซื้อชีวิตใครสักคนไว้ไม่ได้เลย

คิดให้ดี ทำให้ถูก พูดให้ควร

อาหารเจเพื่อสุขภาพ



งดพืชผักฉุน 5 ชนิด
ละเว้นชีวิตสัตว์

ธรรมทานห้ามจำหน่าย

อานิสงส์ 10 ประการ

พิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน

1. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
2. ความเป็นสิริมงคลย่อมจะมีมาสู่ครัวเรือน
3. บุตรหลานที่พาลเกเรจะกลับตัวเป็นคนดี
4. วงศ์สกุลจะมีผู้สืบทอดและเจริญรุ่งเรืองทุกๆ ชั่วอายุ
5. คิดจะทำการอันใดจะมีคนมาให้ความช่วยเหลือ
6. ขจัดเคราะห์ภัย ภัยใหญ่จะกลายเป็นภัยเล็ก
7. คนป่วยเรื้อรังจะหายจากโรคฯ
8. วิญญาณของบรรพชนจะพ้นจากถูกทรมานไปสู่สุคติ
9. เป็นบารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข
10. บังเกิดบุญวาสนาและให้มีอายุยืนยาว

" การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง "

อาหารของมนุษย์คืออะไร ?

มนุษย์ยุคแรกเป็นพวกกินพืชผัก ผลไม้ จากการศึกษาสภาพโครงสร้างอวัยวะ และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของคนเรา จะเห็นได้ว่า ผักผลไม้เป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์อย่างแน่นอน

ลำไส้สัตว์กินเนื้อยาวเป็น 3 เท่าของช่วงตัว มีกรดเกลือเข้มข้นมากกว่ามนุษย์ 20 เท่า สัตว์กินเนื้อไม่มีปัญหาอะไรสำหรับอาหารของมัน มันย่อยได้ มนุษย์มีลำไส้ยาว 12 เท่าของช่วงตัว มีกรดเกลือน้อยนิด เหมาะสำหรับย่อยพืชผักเท่านั้น เมื่อไปกินเนื้อ กรดเกลือก็น้อย ย่อยก็ยาก ลำไส้ยาวจะทำให้เนื้อสัตว์ตกค้าง นานๆเข้าจะเกิดบูด และเกิดปฏิกิริยา เกิดการดูดซึมสารพิษหมุนเวียนเข้าไปในร่างกายอีก สุขภาพจึงเสีย

การกินอาหารไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บนานาประการ เราจึงควรศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อที่เราจะได้นำไปใช้กับชีวิตประจำวันของเรา ดังคำพูดว่า **“กินอาหารเป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”** ถ้าเรากินอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมกับร่างกาย ระบบต่างๆ ก็จะทำงานลงตัวตามหน้าที่ของมัน

ดังนั้น อาหารที่เหมาะควรแก่มนุษย์บริโภค ได้แก่ ข้าวกล้อง ถั่ว งา ธัญพืชต่างๆ ผัก ผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารให้เส้นใย ส่วนอาหารเนื้อสัตว์ไม่มีกากใย

คำนำ

ถือศีลกินเจ งดบริโภคเนื้อสัตว์ ถือว่าเป็นบรรทัดฐานเบื้องต้นของการสร้างสมเมตตาบารมี การไม่กินเนื้อสัตว์ , ไม่ฆ่าสัตว์ และไม่เบียดเบียนสัตว์ สามารถตัดกรรมในเรื่องการฆ่า และยุติการจองเวรกับสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกด้วย **ศีลข้อที่หนึ่งก็คือ ละเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นการฆ่าสัตว์ ก็คือ ต้องทานเจ และละเว้นกรรมปาก** เท่ากับเราไม่สร้างบาปกรรม

จิตเมตตา คือ ความรู้สึกนึกคิดที่อยากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้มีชีวิตอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เมตตาจิตเราจะต้องปลูกฝังเสริมสร้างขึ้นมา เพราะถ้าจิตมีความเมตตาแล้ว จิตนี้ก็จะบังเกิดความสงสาร ทำให้เราไม่กล้าเบียดเบียนสรรพสัตว์อื่น และไม่กล้าทำให้เขาเจ็บปวดอีก เราจึงจะไม่เกี่ยวกรรมกับเขา “เมตตาธรรมค้ำจุนโลก ทุกแห่งทุกหนเปี่ยมเมตตากรุณา”

ในบรรดาบาปกรรมทั้งหลายที่คนหลงผิดกระทำไป การเบียดเบียนฆ่าทำลายชีวิตผู้อื่น ถือเป็นเรื่องบาปที่ร้ายแรงที่สุด แม้ว่าจะกระทำลงไปโดยไม่เจตนาก็ยังต้องรับโทษนับประสาอะไรกับการจงใจฆ่าเขาให้ตาย โทษทัณฑ์นั้นจะยิ่งใหญ่หลวง และไม่อาจให้อภัยได้ โปรดลองคิดด้วยความเป็นธรรมเถิด เพราะชีวิตใคร ใครก็รัก (ถ้าผิดไปแล้วรีบกลับตัวใหม่สร้างกุศลไถ่บาป)

กฎแห่งกรรมตามสนองเป็นเรื่องจริง อดีตตนสร้างสิ่งใดไว้ ปัจจุบันย่อมได้รับผลตอบสนองอย่างแน่นอน ในที่สุดก็ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงผลกรรมที่ก่อไว้ได้

หนังสือเล่มนี้ ผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือการกินเจของอาจารย์ หวัง ซื่อ ไฉ่ รวมทั้งบทความจากหนังสืออีกหลายเล่มด้วยกัน ที่ไม่สามารถบอกชื่อหนังสือ และผู้แต่งได้ครบ จึงกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ เพื่อเป็นการเสริมความรู้และความเข้าใจในการที่เราจะหันมารับประทานอาหารธรรมชาติ คือ พืชผัก ผลไม้ และธัญพืช ถั่วต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นอาหารของมนุษย์โดยแท้จริง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกพระองค์ทรงเปี่ยมล้นด้วยพระมหาเมตตาและมหากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย **โดยสอนให้ทุกคนหันมากินเจทุกวัน เพื่อให้หลุดพ้นจากบ่วงกรรม และระงับดับการจองเวรซึ่งกันและกัน** แผ่นดินเรานี้ก็จะกลายเป็น "แผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง" สืบไปจนตราบชั่วกัลปาวสาน

หากการรวบรวมจัดพิมพ์ ขาดตกบกพร่องประการใด ขอพุทธะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกพระองค์ได้ทรงโปรดเมตตาประทานอภัยแก่เหล่าข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายด้วยเทอญ

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

สารบัญ

หน้า

หน้า

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

คุณประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ

1. ด้านร่างกาย สุขภาพดี อายุยืน ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

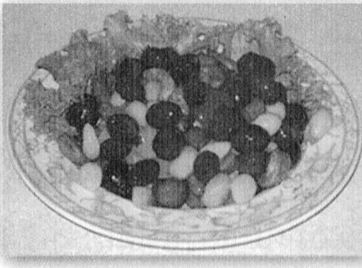
- ร่างกายสามารถขับของเสีย สารพิษตกค้างต่าง ๆ ออกมาได้หมด
- การย่อยอาหาร การขับถ่ายเป็นปกติ เพราะพืชมีกากใยมาก
- ร่างกายฟอกโลหิตได้สะอาด เซลล์ต่าง ๆ จะเสื่อมช้าลง อายุจึงยืนยาวนาน
- ผิวพรรณผ่องใส นัยน์ตาแจ่มใส ไม่พร่ามัว
- ตัวเบาสบายไม่อึดอัด
- อวัยวะหลักทั้งห้า คือ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด ทำงานปกติ มีสมรรถภาพสูง
- อวัยวะประกอบห้าอย่าง คือ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร และถุงน้ำดีมีสมรรถภาพดีขึ้น
- ร่างกายต้านทานสารพิษ จำพวกสารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช สารดีดีที และยาฆ่าแมลงได้ดีกว่าคนปกติ
- ร่างกายสามารถต้านทานกัมมันตภาพรังสีจากระเบิดนิวเคลียร์ได้ดี
- กายสะอาด ปากสะอาด ลมหายใจสะอาด

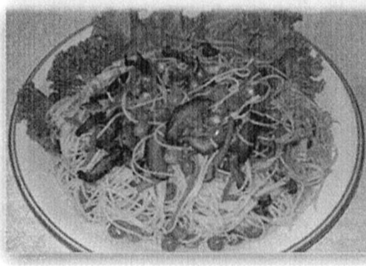
2. ด้านจิตใจ ทำให้เป็นผู้มีเมตตาจิตอย่างแท้จริง

- จิตใจสงบ สุขุมเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวง่าย
- สติมั่นคง ไม่หวั่นไหวหวาดผวา ตกใจ สะดุ้งกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
- ตนเอง ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดทั้งบริวาร จะบังเกิดความรุ่งเรืองในชีวิต

3. หยุดการก่อหนี้กรรมทางปากโดยสิ้นเชิง

- ทั้งมนุษย์ อมนุษย์และสัตว์ร้าย ไม่มุ่งร้ายอาฆาต จองเวรอีกต่อไป
- สามารถรอดพ้นเคราะห์ภัยจากสัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติได้
- สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมทั้งเทพ พรหมต่างสรรเสริญอำนวยพร ให้การอารักขาคุ้มครอง ไม่มีช่องทางให้วิญญาณร้ายเข้าแอบแฝงแทรกสิงทำอันตรายใดๆ ได้





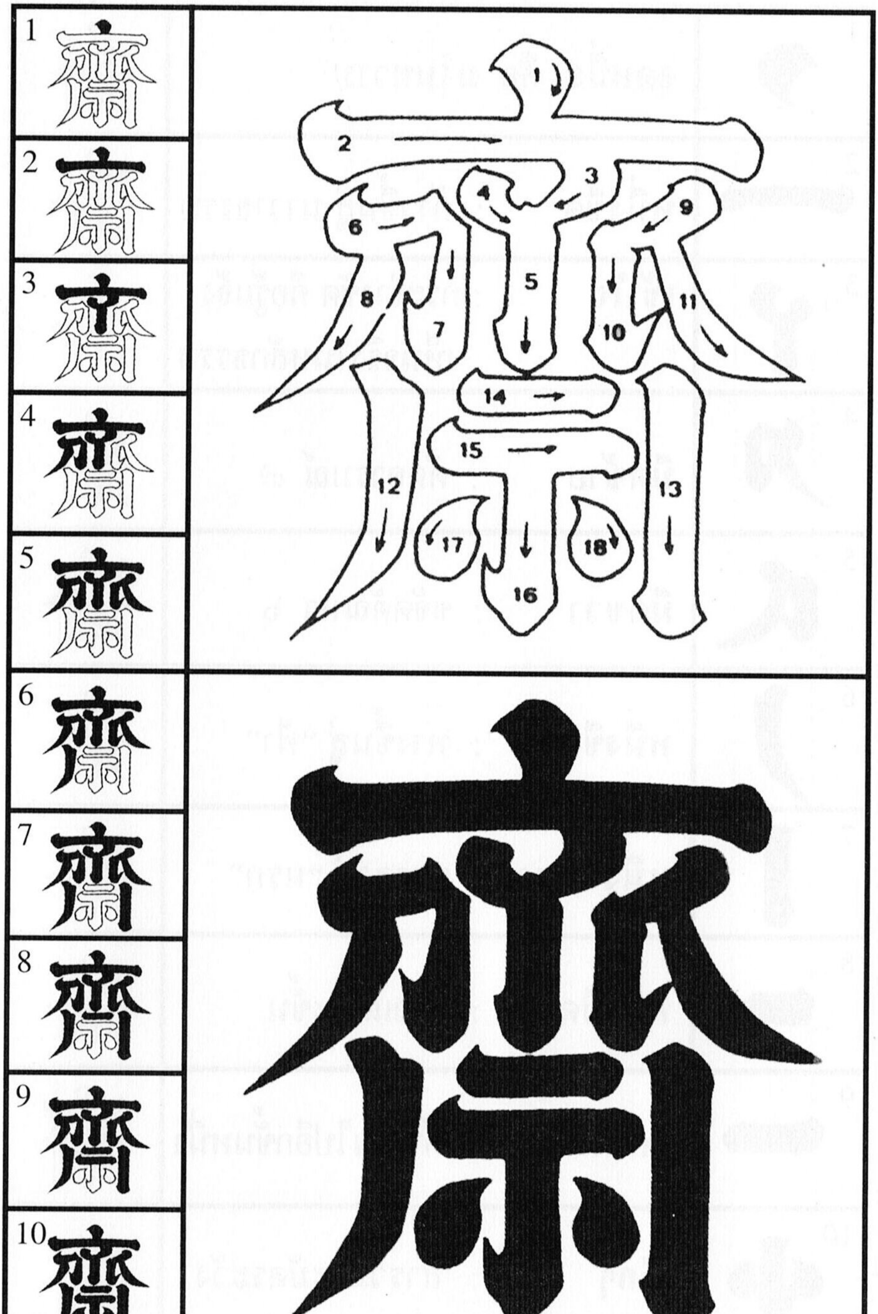

ความหมายของคำว่า "เจ"

คำว่า " **เจ** " ในภาษาจีนมีความหมายทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานว่า **"อุโบสถ"** คำว่า **"กินเจ"** ตามความหมายที่แท้จริงคือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน ดังเช่นที่ชาวพุทธในประเทศไทยถือ **"อุโบสถศีล"** หรือ **"รักษาศีล 8"** จะไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว

แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานไม่กินเนื้อสัตว์ จึงนิยมเรียก **"การไม่กินเนื้อสัตว์"** ไปรวมกับคำว่า **"กินเจ"** ซึ่งเป็นการถือศีลไปด้วย ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกกันว่า**"กินเจ"** ความหมายก็คือ **"คนกินเจ"** ไม่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี บริสุทธิ์ สะอาด งดงามทั้งกาย วาจา ใจ เป็นการถือศีลบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกัน จึงจะเรียกว่า **"กินเจที่แท้จริง"**

ตัวอักษร 齋 คำนี้อ่านว่า **"ไจ (เจ)"** แปลว่า **"ไม่มีของคาว"** เขียนด้วยสีแดงบนพื้นสีเหลืองเสมอ ชาวจีนถือว่า สีแดงเป็นสีแห่งสิริมงคลแห่งชีวิต สีเหลืองเป็นสีของผู้ทรงศีล ผู้ตั้งใจบำเพ็ญตนให้บริสุทธิ์ ตัวอักษรนี้ย่อมเป็นเครื่องเตือนสติ ให้ผู้ที่กินเจ ระลึกไว้เสมอว่า การไม่กินเนื้อสัตว์ คือการปฏิบัติธรรมรักษาศีลของความเป็นมนุษย์ เป็นการเจริญมหาเมตตากรุณาธรรมโดยแท้

ตวัดภู่กันเขียนคำว่า “เจ”



"เจ" อักษรปริศนาธรรม

1 	จุดหนึ่ง คือ มโนทวาร	
2 	หนึ่งขีด : ก้าวขึ้นสู่ นาวาธรรม	
3 	เข้าใจ : กระจ่างชัด คือรู้แจ้ง เห็นจริงในหลักธรรม	
4 	มีดซ้าย : ตัดอารมณ์ ๗	
5 	มีดขวา : ขจัดตัณหา ๖	
6 	หนึ่งขีดขึ้น : ทางขึ้นสู่ "ฟ้า"	
7 	หนึ่งขีดลง : ทางลงสู่ "นรก"	
8 	หนึ่งขีด : ก้าวแต่ละขั้น	
9 	อีกหนึ่งขีด : ก้าวขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง	
10 	เล็กๆ : สำรวมระมัดระวัง	

ความหมายของคำว่า "เจ"

1. จุด **"หนึ่ง"** มโนทวาร คือ ประตูที่เปิดสู่ **"อนุตตรภูมิ"** อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของผู้บำเพ็ญธรรม
2. **หนึ่งขีด** ก้าวขึ้นสู่ เรือธรรมพาให้หลุดพ้น 3 ภพ ไม่เวียนว่าย
3. **"เข้าใจ"** คือรู้แจ้งเห็นจริงใน **"สัจธรรม"** หมดสิ้นความทะยานอยาก สามารถก้าวพ้นโลกีย์วิสัย อันเต็มไปด้วยฝุ่นละอองกิเลส
4. **มีดซ้าย** ตัดขาดอารมณ์ 7 อันได้แก่ :
   1. ความปิติยินดี
   2. ความโกรธ
   3. ความเศร้าเสียใจ
   4. ความกลัว
   5. ความรักใคร่
   6. ความเกรี้ยวกราดดุดัน
   7. ความอาลัยอาวรณ์ยึดติดอยู่
5. **มีดขวา** ขจัดตัณหาทั้ง 6 อันได้แก่ :
   1. หลงทาง **"ตา"** มักมองในรูปสวย
   2. หลงทาง **"จมูก"** ชื่นชมดมกลิ่นหอมหวนของเนื้อ
   3. หลงทาง **"กาย"** มักมากในกาม จนไม่มีการบังคับควบคุม

4. หลงทาง **"ลิ้น"** ติดใจในการเสพของต้องห้าม เช่น เนื้อสัตว์ และผักฉุน ทั้ง 5
5. หลงทาง **"หู"** ชอบฟังแต่ในเรื่องติฉินนินทาว่าร้าย ก่อให้เกิดความเดือดร้อน
6. หลงทาง **"ใจ"** หลงใหลในโลกีย์สุข รักชอบติดอยู่ในทรัพย์สินเงินทอง จนขาดสติ ไม่ยอมสร้างบุญกุศล

6. **หนึ่งขีด "ขึ้น"** สวรรค์นรกมีทางไป 2 ทาง ให้รู้จักเลือกเดินในทางที่จะพาตัวเองให้สูงขึ้นไป

7. **หนึ่งขีด "ลง"** พยายามหลีกหนีทางลง สู่นรก

8, 9. **แต่ละก้าว ๆ** คือ ก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับขั้น

10. **เล็ก ๆ** (เสี่ยว) ในภาษาจีน เขียนคำว่า **"ใจ" (ซิม)** และคำว่า **"เล็ก" (เสี่ยว)** รวมกัน

หมายถึง ระมัดระวัง คือมีจิตที่จดจ่อสำรวมระวังไม่ให้ผิดพลาดเปรียบได้กับจิตใจของเราที่กำลังจะสอดด้ายเข้ารูเข็มเล็ก ๆ อย่างระมัดระวัง ผู้ถือศีลกินเจ ปฏิบัติธรรมต้องสำรวมจิตใจ มีจิตที่ระมัดระวัง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ทำใจใหญ่ฟุ้งเฟ้อเต็มไปด้วยความอหังการ โอ้อวด ต้องรู้จักประคองใจของตนให้ก้าวขึ้นสู่เบื้องบน หลีกเว้นกรรม อันจะนำพาตนให้ตกต่ำ

จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นได้อย่างไร ?

มนุษย์ที่ถูกเรียกว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะมนุษย์รู้จักถือศีล มีจิตหิริโอตตัปปะ มีสติสัมปชัญญะ มีจิตเมตตา ดังนั้นสิ่งที่กระทำออกมาจึงรู้แยกแยะในสิ่งที่ทำกุศลธรรม

" พระพุทธองค์ทรงสอนให้เมตตา
อย่าเข่นฆ่าทำลายเขาให้เศร้าหมอง
เกิดเป็นสัตว์ทุกข์ชอกช้ำกรรมจำจอง
คนยังจ้องซ้ำเติมเขาเฝ้ารังแก "

ชีวิตเรา เราก็รัก
ชีวิตเขา เขาก็รัก

การมีเมตตา คือ ปรารถนาดีต่อกัน
การมีกรุณา คือ ปรารถนาช่วยให้เวไนยให้พ้นทุกข์
การมีมุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นมีความสุข
การมีอุเบกขา ความใจเป็นกลางด้วยปัญญา ไม่ดีใจ ไม่เสียใจเมื่อเห็นผู้อื่น หรือสัตว์อื่นถึงความวิบัติ เพราะสุดวิสัยที่จะช่วยได้ เป็นกรรมของสัตว์ที่ได้กระทำไว้

คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ถ้ามีอยู่ในจิตใจเรา จะช่วยประสานประโยชน์แก่กันและกัน ทำให้ศีลมั่นคงไม่ขาดหาย

“ถือศีลกินเจ ที่แท้จริง”

คนที่ถือศีลกินเจบำเพ็ญธรรมไม่ใช่เพียงแต่กินของ **“สะอาด”** เท่านั้น แต่คำพูดที่พูดออกจากปากก็ต้อง **“สะอาด”** ด้วย สิ่งไม่ดีทั้งหลายไม่พูด จึงจะเรียกว่า **“ปากเจ”**

“ปากเจ” คือ **ปากสะอาดจริง ๆ** ได้แก่

1. ไม่พูดเท็จ ไม่พูดหลอกลวง
2. ไม่พูดยุแหย่ ให้คนทะเลาะกัน ไม่พูดให้แตกสามัคคี
3. ไม่พูดคำที่ระคายหูผู้อื่น ไม่ใช้วาจาหยาบคาย
4. ไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ ไม่พูดเรื่องที่ไม่จริง

“กายเจ” คือ **สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายจะต้องไม่ทำ** ได้แก่

1. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์
2. ไม่ล่วงละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น
3. ไม่แย่งของที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน ไม่ทำผิดประเวณี

และที่สำคัญที่สุด คนกินเจ ต้อง “ใจเจ” ด้วย

“ใจเจ” คือ **ใจสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากมลทินใด ๆ** ได้แก่

1. ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่น
2. ไม่คิดอาฆาตพยาบาท อิจฉา ริษยา ปองร้ายผู้อื่น
3. มีความคิดเห็นแต่ในสิ่งที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

“ถือศีลกินเจ” ที่แท้จริง ต้องฝึกฝนกาย, วาจา, ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ตลอดเวลา

อาหารเจให้ผลดีต่อจิตใจ

การรับประทานอาหารเจ ให้ผลดีต่อจิตใจดังนี้ :

1. จิตใจมีความสงบ เยือกเย็น สุขุม บังเกิดเมตตาจิตอย่างเต็มเปี่ยม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่โกรธง่าย ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะช่วยเกื้อกูลส่งเสริมให้สามารถบำเพ็ญบารมีธรรมก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. หยุดก่อหนี้บาป ตัดกรรมเวรที่ผูกพัน ทำให้ปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่จะคิดมุ่งร้ายพยาบาทอาฆาต ติดตามจองเวร

3. ทำให้มีสติมั่นคง ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และยามที่จิตวิญญาณจะออกจากร่างไป ไม่เป็นคนหวั่นไหวตื่นตระหนกตกใจง่ายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถรอดพ้นจากเภทภัยทั้งหลาย ได้แก่ ภัยจากธรรมชาติ ภัยจากสัตว์ร้าย ภัยจากเคราะห์กรรม

4. ตนเอง ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดจนถึงบริวารจะบังเกิดความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต มีเหตุให้ได้เกิดอยู่ในอารยประเทศอันอุดมสมบูรณ์ ชีวิตไม่ต้องตกอยู่ในท่ามกลางการรบฆ่าฟัน ไม่ประสบเหตุการณ์ที่โหดเหี้ยม ทารุณ ฆ่าฟัน ประหัตประหารล้างผลาญ ย่ำยี ซึ่งกันและกัน

5. บรรดาเหล่าเทพ พรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูง ต่างสรรเสริญชื่นชมอำนวยอวยพรให้การอารักขาคุ้มครองตลอดเวลา ไม่มีช่องทางให้วิญญาณร้ายทุกประเภท เข้าแอบแฝงแทรกสิงทำอันตรายใด ๆ ได้

ความหมายของการทานเจ

1. เพื่อหยุดเจ้ากรรมนายเวรรายใหม่ (ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์)

สรรพสัตว์ล้วนมีชีวิตมีจิตญาณเช่นเดียวกับมนุษย์ เป็นเพราะชาติก่อนได้สร้างบาปกรรมไว้ ชาตินี้จึงต้องมาเกิดเป็นสัตว์เพื่อชดใช้กรรม แต่มิใช่เกิดมาเพื่อเป็นอาหารของมนุษย์ ดังนั้นหากเรากินเนื้อสัตว์ก็เท่ากับเราติดหนี้ชีวิตเขา แม้สัตว์ทั้งหลายจะต้านแรงมนุษย์ไม่ได้ ดังนั้นยิ่งเพิ่มแรงอาฆาตแค้น แล้วคอยหาโอกาสล้างแค้นอยู่เสมอ โดยทำให้เราเจ็บป่วย เกิดอุบัติเหตุ หรือเจอภัยพิบัติต่างๆ นี่คือสัจธรรมของกฎแห่งกรรม ดังคำกล่าวว่า "ติดหนี้ชีวิต ต้องชดใช้ด้วยชีวิต"

หากวันนี้เราเริ่มทานอาหารเจทุกมื้อตลอดไป เท่ากับเราไม่ผูกหนี้กรรมความแค้นกับสรรพสัตว์อีกต่อไป จึงเรียกได้ว่า หยุดเจ้ากรรมนายเวรรายใหม่ แต่ในอดีตที่ผ่านมาเราเคยกินเลือดเนื้อชีวิตสัตว์ เราก็ยังมีเจ้ากรรมนายเวรในอดีตอยู่ มีเพียงหนทางเดียว ก็คือ สร้างบุญกุศลชดใช้เขา จะต้องบังเกิดจิตเมตตาเริ่มการทานเจ จึงสามารถอุทิศบุญกุศลนี้ ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อดีตเราเคยฆ่า และกินเขา ให้เขาอโหสิกรรมให้เรา ให้อภัยเรา

2. ปลูกฝังเมตตาจิต ให้จิตญาณสว่างใส

"การทานเจ" เป็นการแสดงความรักอันยิ่งใหญ่ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เห็นทุกชีวิตเหมือนลูก เหมือนญาติ เหมือนเพื่อน จึงไม่กล้าเบียดเบียนชีวิตสัตว์ "สิ่งที่มีค่าที่สุด ก็คือ ชีวิต" ชีวิตใคร

ใครก็รัก มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐจึงต้องบ่มเพาะจิตแห่งเมตตาธรรม นำความรักยิ่งใหญ่นี้แผ่ออกไปสู่พี่น้องร่วมโลกของเราให้สรรพชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่หากเรายังฆ่ายังกินก็เท่ากับเราไม่มีเมตตา จิตญาณก็จะมัวหมองไม่สว่างใส ดังนั้นเราจึงต้องมีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ โดยการทานเจนั่นเอง

3. เพื่อสุขภาพพลานามัยของร่างกาย (อายุยืนยาว)

"พืชผักเป็นด่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย เนื้อสัตว์เป็นกรดจะทำลายร่างกาย" กับข้าวที่เป็นอาหารเจทั้งหลาย ส่วนใหญ่ได้จากผักที่เจริญเติบโตจากดิน เช่น เผือก มัน ถั่วเหลือง ผลไม้ และสาหร่ายทะเล ฯลฯ ล้วนมีสารอาหารบำรุงร่างกาย อีกทั้ง ไม่มีพิษ อาหารประเภทนี้สามารถทำให้กระแสเลือดคงสภาวะความเป็นด่าง (เลือดจะใส) ในทางการแพทย์เรียกว่า เป็นอาหารที่ให้ความเป็นด่าง อาหารประเภทเนื้อสัตว์ทานแล้วจะทำให้กระแสเลือดมีสภาวะเป็นกรด (เลือดจะข้นขุ่น) ดังนั้นเนื้อสัตว์จึงถูกเรียกว่า เป็นอาหารที่ให้ความเป็นกรด

"เนื้อสัตว์จะมีสารพิษตกค้างปนอยู่ เพราะตอนที่สัตว์ถูกฆ่าจะเกิดความกลัวสุดขีด จะหลั่งสารอะดรีนาลิน พิษของฮอร์โมนนี้จะแพร่กระจายแทรกซึมเข้าไปในเลือดของเนื้อทุกส่วน"ดังนั้นคนที่ทานอาหารเจมาจากอาหารธรรมชาติ เลือดจะใส จึงหมุนเวียนได้เร็ว ทำให้ร่างกายสดชื่นสบายพลังเต็มเปี่ยม ความคิดอ่านรวดเร็วเฉียบไว และอายุยืนยาว

งดชีวิต เลือดเนื้อ ทั้งสัตว์บก สัตว์อากาศ สัตว์น้ำ

งดพืชผักฉุน เป็นพิษตกค้างในร่างกาย 5 ชนิด

“ มื้อนี้ไม่มีหนี้ชีวิต ”



อาหารเจ ก็คือ พืชผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วต่างๆ งดพืชผักฉุน 5 ชนิด ละเว้นชีวิตสัตว์ เท่ากับเราไม่ผูกหนี้กรรมความแค้นกับสรรพสัตว์ จึงไม่มีหนี้ชีวิต และเป็นการให้ทานชีวิต ดังนั้น การทานอาหารเจจำต้องปฏิบัติทุกวัน เพื่อตัดกรรม ปลูกฝังให้เรามีเมตตาจิต และสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข

หลักธรรมในการกินเจ

การกินเจ ตั้งมั่นอยู่บนหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล่าวคือ

1. ไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย มาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตของตน
2. ไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลาย มาเป็นเลือดของตน
3. ไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลาย มาเป็นเนื้อของตน

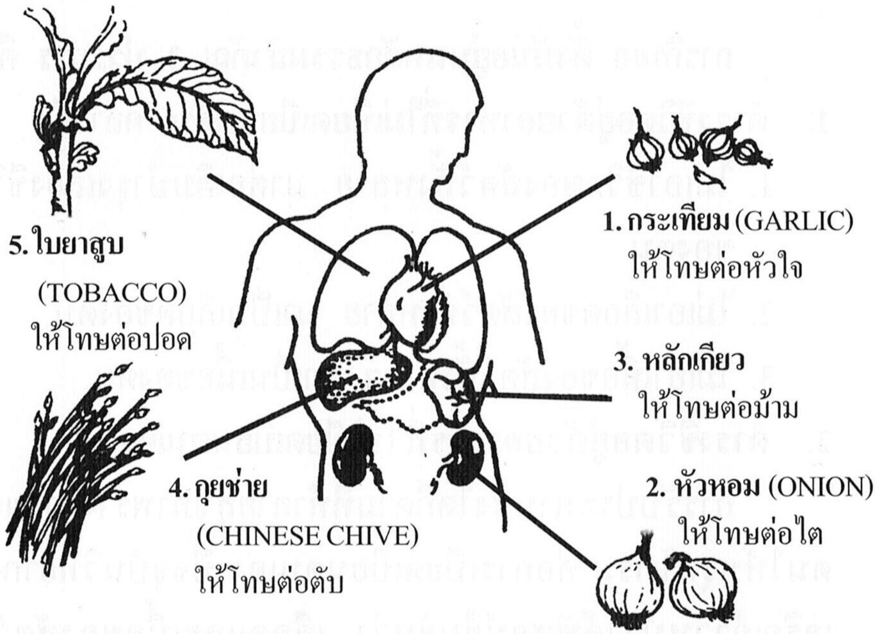
2. ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเอง

การรับประทานสิ่งใดก็ตามที่ทำลายสุขภาพร่างกายของตนให้ทรุดโทรม คือการเบียดเบียนตนเอง ปัจจุบันวิทยาการเจริญก้าวหน้าได้พิสูจน์ยืนยันว่า เลือดและเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตายเต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย

นอกจากนี้คนกินเจต้องไม่บริโภคพืชผักฉุนทั้ง 5 ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย และใบยาสูบ เพราะพืชผักทั้ง 5 ชนิดนี้ แม้ไม่ใช่เนื้อสัตว์ แต่ให้ผลร้ายต่ออวัยวะหลักสำคัญของร่างกาย

ดังนั้น การกินเจ จึงไม่เพียงแต่ให้เกิดผลดีต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีอีกด้วย ร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กันมีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกัน คนเราย่อมไม่อาจจะรู้สึกเบิกบานสดชื่นร่าเริงได้ ในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยทรุดโทรมย่ำแย่

ผักฉุนทั้ง 5 ประเภทที่ให้โทษต่ออวัยวะหลักภายใน



พืชผัก 5 ชนิด	อวัยวะหลักภายในทั้ง 5	เบญจธาตุ (ธาตุสำคัญ 5)
1. กระเทียม	ทำลายการทำงานของ หัวใจ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุไฟ ในกาย
2. หัวหอม	ทำลายการทำงานของ ไต	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุน้ำ ในกาย
3. หลักเกียว	ทำลายการทำงานของ ม้าม	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุดิน ในกาย
4. กุยช่าย	ทำลายการทำงานของ ตับ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุไม้ ในกาย
5. ใบยาสูบ	ทำลายการทำงานของ ปอด	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุโลหะในกาย

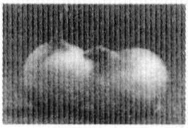
"อาหารของคนกินเจ"

อาหารของคนกินเจ หรือ **"อาหารเจ"** เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใด ที่นำมาจากสัตว์ทุกประเภท และที่สำคัญคือ อาหาร งดการปรุง งดการเสพ พืชผักฉุน 5 ชนิด ได้แก่

ผักฉุนทั้ง 5 ชนิด ที่คนกินเจไม่บริโภค

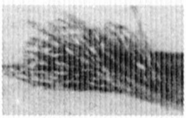


1. กระเทียม (GARLIC) หมายรวมไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม

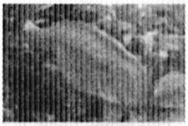


2. หัวหอม (ONION) หมายรวมไปถึง ต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่

3. หลักเกียว (หัวกระเทียมโทนของจีน) ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า ไม่พบว่ามีการปลูกแพร่หลายในประเทศไทย



4. กุยช่าย (CHINESE CHIVE) ใบคล้ายใบหอม แต่แบน และเล็กกว่า



5. ใบยาสูบ (TOBACCO) บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมึนเมา

ผักเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นรุนแรง นอกจากนี้ยังให้โทษทำลาย พลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ

พืชผัก ผลไม้

1. พืชผักและผลไม้ เป็นของคู่กันเสมอ นอกจากผักสดหรือผักที่นำมาปรุงเป็นอาหารแล้ว ผลไม้สด ๆ จำเป็นต้องรับประทานหลังอาหารทุก ๆ มื้อ อย่างสม่ำเสมอ การเลือกซื้อเพื่อนำมาปรุงและการบริโภคในแต่ละวัน **ควรจัดให้ได้ครบตามสีของธาตุทั้ง 5 ดังนี้**

1. สีแดง (แดงส้ม , แสด , ชมพู) สัญลักษณ์ ธาตุไฟ
2. สีดำ (น้ำเงิน , ม่วง) สัญลักษณ์ ธาตุน้ำ
3. สีเหลือง (เหลืองแก่ , เหลืองอ่อน) สัญลักษณ์ ธาตุดิน
4. สีเขียว (เขียวเข้ม , เขียวอ่อน) สัญลักษณ์ ธาตุไม้
5. สีขาว (ขาวนวล , ขาวสะอาด) สัญลักษณ์ ธาตุโลหะ

ตารางผัก , ผลไม้ แบ่งตามสีทั้ง 5

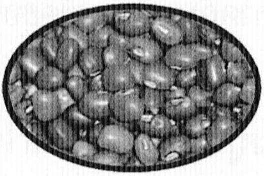
หมู่สี	ผัก	ผลไม้
แดง	มะเขือเทศ, พริกสุก, หัวแครอท ฯลฯ	มะละกอ, ส้ม, แตงโม ฯลฯ
ดำ	มะเขือม่วง, เผือก, เห็ดหูหนู ฯลฯ	ละมุด, ลูกหว้า, องุ่น ฯลฯ
เหลือง	ฟักทอง, ข้าวโพด, พริกเหลือง ฯลฯ	มะม่วง, กล้วย, ทุเรียน ฯลฯ
เขียว	ผักคะน้า, ถั่วฝักยาว, ผักบุ้ง ฯลฯ	ฝรั่ง, ชมพู่, มะเฟือง ฯลฯ
ขาว	หัวผักกาดขาว, ผักกาดขาว, กะหล่ำดอก	มะพร้าว, น้อยหน่า ฯลฯ

ผักผลไม้ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหาได้ยาก เช่น พืชผักผลไม้เมืองหนาว ควรยึดหลักราคาถูก ประหยัด แต่มีคุณประโยชน์สูง จึงจะได้ชื่อว่า รู้จักฉลาดใช้ ฉลาดกิน ประหยัดยอดประโยชน์เยี่ยม

ประเทศไทย เป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยผัก ผลไม้มากมายหลายชนิดตลอดปี สามารถเลือกหามาได้ทุกชนิด ควรเลือกซื้อมาปรุงและบริโภคให้ครบทั้ง 5 สี โดยสับเปลี่ยนบริโภคในแต่ละวันไม่ซ้ำกัน ไม่เลือกทานเฉพาะอย่างหนึ่งอย่างใดที่ตนชอบโดยไม่คำนึงถึงคุณประโยชน์ หลาย ๆ ท่านเลือกรับประทานเฉพาะอย่างเพื่อความอร่อยลิ้นเท่านั้น เป็นการรับประทานอาหารเจที่ยังไม่ถูกหลัก

2. นอกจากผัก ผลไม้ ที่รับประทานครบทุกสีเป็นประจำแล้ว เมล็ดธัญพืชได้แก่ ถั่ว, ถั่วเปลือกแข็งทุกประเภท, พืชที่เป็นหัวในดิน เช่น เผือก, มัน มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยเฉพาะถั่วมีสารอาหารครบทุกหมู่ (ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต คือ แป้งและน้ำตาล, โปรตีน, ไขมัน, วิตามิน, เกลือแร่หลายชนิด) คนที่กินเจควรรับประทานเป็นประจำ เพื่อบำรุงส่งเสริมให้อวัยวะหลักภายในทั้ง 5 แข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น

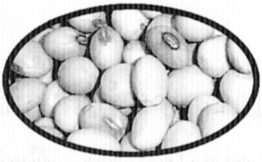
ถั่วทั้ง 5 สี ที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย



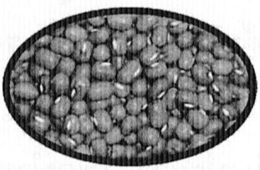
1. ถั่วแดง (RED BEANS)



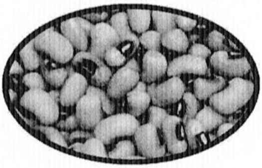
2. ถั่วดำ (BLACK BEANS)



3. ถั่วเหลือง (SOY BEANS)

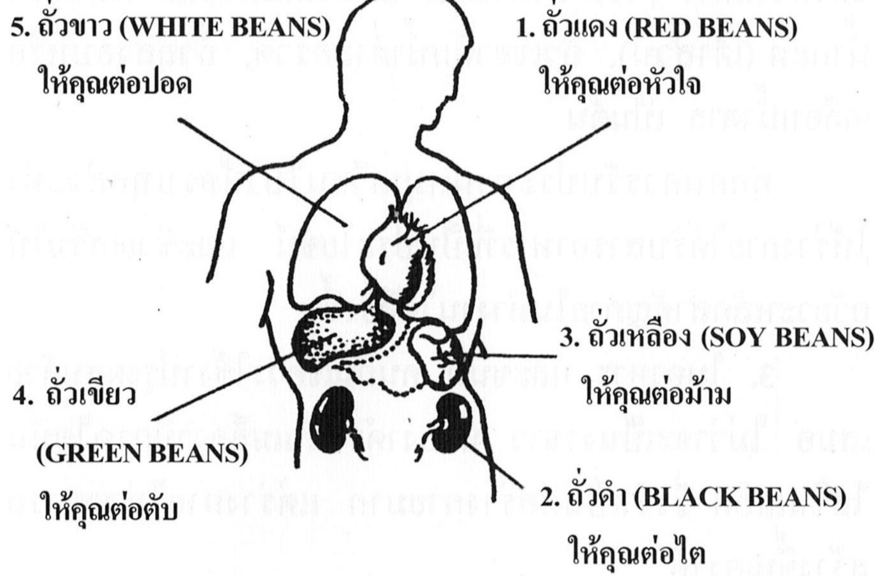


4. ถั่วเขียว (GREEN BEANS)



5. ถั่วขาว (WHITE BEANS)

ถั่วทั้ง 5 สีให้คุณประโยชน์ต่ออวัยวะหลักภายใน



ธาตุทั้ง 5	สี	ถั่วแต่ละสี	บำรุงอวัยวะ
ธาตุไฟ	แดง	ถั่วแดง	หัวใจ
ธาตุน้ำ	ดำ	ถั่วดำ	ไต
ธาตุดิน	เหลือง	ถั่วเหลือง	ม้าม
ธาตุไม้	เขียว	ถั่วเขียว	ตับ
ธาตุโลหะ	ขาว	ถั่วขาว	ปอด

ถั่วทั้ง 5 สีนี้ ราคาไม่แพง มีอยู่แพร่หลาย บางทีก็ทำเป็นของหวานต่าง ๆ เช่น ถั่วดำบวช, ถั่วแดงต้มน้ำตาล, ถั่วเหลืองน้ำกะทิ (เต้าส่วน), ถั่วเขียวต้มน้ำตาลกรวด, ถั่วลิสงอบหรือเคลือบน้ำตาล เป็นต้น

ทุกคนควรรับประทานหมุนเวียนไปให้ครบทุกสีจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ และช่วยเสริมให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3. ในอาหาร และขนม คนกินเจควรใช้งาปรุงผสมด้วยเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงาขาว หรืองาดำ ในเมล็ดงามีกรดไขมันไลโนเลอิค ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมาก แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้

สำหรับผู้ที่ทำอาหารเจรับประทานเองให้ใช้งาขาวล้างให้สะอาด ทิ้งให้แห้ง แล้วคั่วไฟอ่อน ๆ จนสุกเหลืองพอดีจึงนำมาโขลก, บด หรือใช้เครื่องปั่นให้แตก จะได้ประโยชน์จากน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดดียิ่งขึ้น งาที่บดแล้วจะมีกลิ่นหอมนำมาใช้ปรุงอาหารขนมได้ทุกประเภท ทำให้มีรสดีหอมน่ารับประทาน โดยปกติผู้ที่กินเจควรได้รับประทานงาในปริมาณวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ก็นับว่าเพียงพอ

4. ผู้ที่กินเจ ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด, เค็มจัด, ขมจัด, เปรี้ยวจัด, หวานจัด รสชาติที่จัดจะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักดังนี้

รสขม	***ส่งผลต่อ***	***หัวใจ***
รสเค็ม	***ส่งผลต่อ***	***ไต***
รสหวาน	***ส่งผลต่อ***	***ม้าม***
รสเปรี้ยว	***ส่งผลต่อ***	***ตับ***
รสเผ็ด	***ส่งผลต่อ***	***ปอด***

5. หลีกเลี่ยงการบริโภคของหมักดอง เช่น ผักดอง , ผลไม้ดอง, เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ควรหันมารับประทานของสดๆ ผักสด , ผลไม้สด และรับประทานอาหารที่ปรุงใหม่ ๆ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

ที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นหลักความรู้ในการประกอบและบริโภคอาหารเจโดยสังเขป หากต้องการศึกษาเพิ่มเติม ควรหาโอกาสสนทนาสอบถามจากผู้รู้ด้วยตนเอง



“ฝังเท่าไหร่ไม่รู้จักเต็ม”



"ป่าช้าเดินได้"

คนทุกคนรู้ดีว่า คนตายต้องเอาไปเผาเอาไปฝังที่ป่าช้า แต่ไม่รู้ว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ถูกฆ่าตาย ทั้งเนื้อและกระดูกที่ถูกสับเป็นชิ้น ๆ ให้คนแย่งกันกินลงท้องก็ฝังอยู่ในตัวเรานี่เอง !

คนกินเนื้อสัตว์ก็เหมือนป่าช้าเคลื่อนที่ สามารถฝังซากศพของ **"สัตว์ตายโหง"** อย่างไม่รู้จักเต็ม

คนส่วนใหญ่ถ้าให้ไปเดินในป่าช้าตอนเที่ยงคืนสักหนึ่งรอบ ถ้าก้าวขาไม่ออกก็มักจะวิ่งเสียจนสะดุดขาตัวเอง แต่คนกินเนื้อกินอยู่ทุกวันๆ ไม่ฉุกคิดเลยว่า **"ท้องของตัวเองเป็นป่าช้า"** น่าแปลกเหลือเกิน ! คิดเท่าไหร่ก็คิดไม่ออกว่าทำไมเป็นอย่างนั้น ?

คนมีวิญญาณ สัตว์ก็มีวิญญาณเหมือนกันจะแตกต่างกันก็แต่เฉพาะสังขาร รูปกายภายนอกเท่านั้น คนคิดว่ากลัวภูตผีปีศาจ กลัวซากศพ กลัวโน่นกลัวนี่ ก็แล้วทำไมไม่กลัวเนื้อสัตว์ ? ถ้าจะเรียกให้ถูก **เนื้อสัตว์ที่ตายก็คือ ซากศพ** เป็นศพหมู ศพวัว ศพควาย ศพไก่ทั้งสิ้น

"คนกินคน"



ตัวหนังสือ "**เนื้อ**" ในภาษาจีน แท้จริงมีอักษรคำว่า "**คน**" อยู่สองคน อยู่ในประตูหนึ่งคน อีกคนอยู่นอกประตูที่เปิดกว้าง

ในทางธรรม "**ปาก**" ก็คือประตูหนึ่งของร่างกาย เป็นอวัยวะรับ-จ่ายที่ใช้กินอาหารเข้าไป และพูดออกมา

ฉะนั้นคำว่า "**เนื้อ**" จึงมีความหมายว่า เป็นของที่คนหลง

ไม่รู้อ้าปากกินเข้าไป หารู้ไม่ว่า ที่แท้คือ **"คนกินคน"**

"ชาตินี้กินเนื้อเขา ชาติหน้าก็ต้องถูกเขากิน"

พระพุทธวจนะ ในมหายานสูตรกล่าวว่า " บุคคลใดงดเว้นจากการกินเลือด กินเนื้อสัตว์ทั้งปวง ย่อมกระทำมหาเมตตาบารมีให้เต็มบริบูรณ์ "

หากบุคคลใดยังหลง กลืนกินเนื้อสัตว์ทั้งหลายอยู่ เขาได้ชื่อว่าทำลาย "เมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ" ที่มีอยู่ในตนย่อมต้องได้รับ "บาปอย่างมหันต์"

ผู้ที่บำเพ็ญธรรม หากยังไม่หยุดกินเนื้อ ก็ไม่สามารถบำเพ็ญไปได้ตลอดรอดฝั่ง

"หากไม่ได้ศึกษาธรรมะ
เราจึงยังไม่ทราบความจริงแห่งชีวิต
และก่อหนี้กรรมโดยไม่รู้ตัว
งดฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
เลิกกินเนื้อสัตว์เถิด"

ปล่อยชีวิตสัตว์ที่จะกินเข้าไปเป็นมหากุศล

ความหมายของ “เนื้อ” ในภาษาจีน

肉	肉	ประตู หมายถึง ปากที่เปิดกว้าง
	肉	คนอยู่ข้างนอก หนึ่งคน หมายถึง คนที่คอยจ้องจะกินแต่เนื้อผู้อื่น
	肉	อีกคนหนึ่งอยู่ข้างใน ก็คือ วิญญาณของคนที่ไปเกิดอยู่ในตัวสัตว์ ต้องถูกเขาฆ่ากิน

คำว่า “เนื้อ” คือ “**คนกินคน**” หมายถึง คนที่กลืนกินชีวิตตัวเอง เพราะยิ่งกินก็ยิ่งสะสมโรคภัย ทำให้อายุสั้น ตายเร็ว

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนา ถึงการเวียนว่ายตายเกิดในอบายภูมิทั้ง 6 ทรงย้ำเตือนให้คนตระหนักถึง “กฎแห่งกรรม” อันเป็นหลักของธรรมชาติที่ว่า

“ทำดีต้องได้รับผลดี”

“ทำชั่วก็ต้องได้รับผลชั่ว”

แต่ทุกวันนี้ จะมีสักกี่คนที่ยอมเชื่อและทำตาม คนเดี๋ยวนี้ช่างแปลกประหลาดเหลือเกิน! ไหว้พระทุกวัน แต่สิ่งที่

พระพุทธองค์สอนไม่เชื่อถือ พูดเท่าไหร่ๆ ก็ไม่ยอมรู้เรื่องเลย

พระองค์ตรัสถึงความยากลำบาก ที่เราจะได้เกิดเป็น "คน" ว่าล้วนต้องบำเพ็ญธรรมติดต่อกันมาอย่างน้อย 3 ชาติ กว่าจะได้รูปร่างที่เป็น "มนุษย์"

แต่คนทั้งหลาย เมื่อได้เกิดมาแล้ว กลับไม่พยายามถนอมรักษาร่างกายนี้ให้ดี คิดแต่อยากจะกิน ก็เอาปากไปกิน แล้วฆ่าสัตว์ตัดชีวิต สร้างกรรมกันไม่รู้จักจบ คนกับสัตว์รูปร่างต่างกัน แต่จิตวิญญาณภายในเหมือนกัน

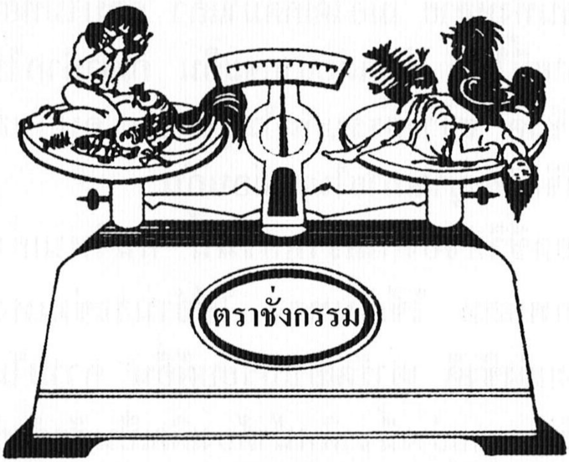
ตลอดชีวิตของคนเราทุกวันนี้ คนไหนเก่งก็กลืนกินผู้อื่นโกหกพกลม ใช้เงินทอง ใช้อำนาจข่มเหงคนที่ไม่มีทางสู้ แก่งแย่งชิงดี เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ความไม่ดีทั้งหลายทำได้ทุกอย่าง คนอย่างนี้ชาติหน้าต้องเกิดเป็นสัตว์อย่างแน่นอน

ชาตินี้ฆ่าฟันทำลายผู้อื่น ชาติหน้าต้องไปถูกเขาฆ่าสับเป็นชิ้นๆกินเข้าปาก ถึงเวลานั้นมีปากก็พูดไม่ได้ มันช่างสุดแสนลำบากยากแค้นเสียเหลือเกิน!

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

“ตราชั่งกรรม”

อยู่ในโลกมนุษย์ อยู่หรือตาย
เอาเลือดเนื้อเขามากิน ก็ต้องชดใช้คืน



1 กิโลกรัม ต้องเท่ากับ 10 ขีด แน่นอน!

ตราชั่งนี้ไม่มีโกงใคร และใครก็โกงไม่ได้

ตราชั่งกรรม

กินเนื้อเขาไปครึ่งกิโล ต้องใช้คืน 5 ขีด
ติดค้างไว้ก็ต้องเพิ่มดอกเบี้ยอีกเป็นเท่าตัว
นับแล้วนับอีกไม่คุ้มเลย !
ไม่กินเสียเลยดีกว่า ตัวเองไม่ต้องยุ่งเหยิง
ไม่ต้องเสียเวลาคิดมากอย่างนี้

คนเรานับว่าเป็น **"สัตว์ประเสริฐที่สุด"** **"คนสูงส่งที่สุด"** แต่น่าสงสาร! น่าถอนใจ คนที่ว่าเก่งๆ ทั้งหลาย คนที่ทำอะไรได้ทุกอย่างกลับไม่รู้จัก **"บำเพ็ญธรรม"** ทุกๆ คนอยากฆ่าสัตว์อยากกินเนื้ออยู่ตลอดเวลาพูดแต่ว่า **"เอามากินบำรุงร่างกาย"** อันนี้คือ **"โง่ที่สุด"** แทนที่จะแข็งแรงกลับต้องมาตายเพราะโรคภัย ไม่น่าเลย !

ที่แย่ยิ่งไปกว่านั้น บางคนเจ็บป่วยจนต้องนอนรอความตายอยู่บนเตียงยังอยากจะกินเลือดกินเนื้อผู้อื่น ทั้งๆที่แพทย์ขอร้องให้หันมารับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์บ้าง คนไข้ก็มักจะตอบว่า "กินแต่พืชผักไม่อร่อย ให้หยุดกินเนื้อนั้นมันไม่ได้จริงๆ"อย่างนี้เรียกว่า **"รักความอร่อยลิ้นมากกว่ารักชีวิต"** ถึงกับยอมตายขอเพียงได้กินอย่างอร่อย ถ้าดื้อจนถึงขั้นนี้ ก็จนปัญญาจริงๆ

ตัวเองไม่รู้ว่าสร้างกรรมเท่าไรต่อเท่าไร เพราะความอยากกินอยากบำรุงจึงทำให้กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวที่สุด

คนที่มีเลือดเนื้อมีชีวิต ทำไมไม่มีจิตที่เมตตาสงสาร

สัตว์ทุกตัวมีเลือดเนื้อ มีชีวิตเหมือนกัน ทำไมไม่คิดสงสารบ้าง

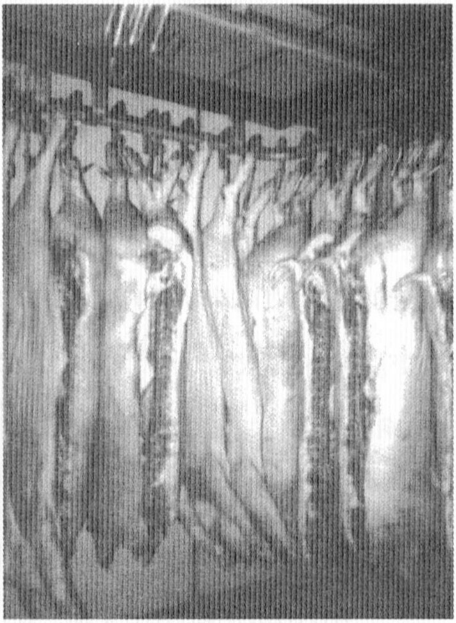
ทุกๆ คนควรกลับมา **"กินเจ"** ล้างร่างกายชำระจิตใจ

ฝึกฝนตนเอง จนสามารถเอาพละกำลังทั้งหมดที่มีมาช่วยให้เวไนยสัตว์ พ้นทุกข์ ทำทุกวิถีทางเพื่อให้สัตว์ทั้งหลายไม่ต้องถูก **" ฆ่า "**

การให้ทานชีวิต เป็นมหาทาน

การกินอาหารเจ หมายถึงการให้ทานชีวิต เพราะเราไม่เอาชีวิตเขา ก็เท่ากับปลดปล่อยชีวิตให้เขาเหมือนกัน

การที่เราไม่กินเนื้อเขา ไม่กินเนื้อสัตว์ เราก็ไม่ฆ่าสัตว์ หรือมีส่วนช่วยไม่ให้เกิดการฆ่าสัตว์ เรียกว่าเราอโหสิ หรือเราเมตตามีน้ำใจไม่ทำร้าย ทั้งๆ ที่เราไม่มีสิทธิ์ฆ่าชีวิตของใครโดยสัจจะ แต่คนก็ขี้โกงว่าตนมีสิทธิ์ทำได้ เพราะคนอำมหิตกว่า หยาบคายกว่า เลวกว่าเก่งกว่า ก็ฆ่าสัตว์ได้ เอามากินเลย แต่เราไม่ทำและยังเกื้อกูลอีกด้วย จึงพูดได้ว่าเป็นมหาทาน หรือเป็นการทานชีวิตทีเดียว



ไม่ฆ่า ไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นการให้ทานชีวิต

การให้ทานเราควรจะเกี่ยวถึงจิตวิญญาณด้วย ในขั้นลึกซึ้งแล้วควรจะให้ถึงจิตใจ **การให้ทานต้องหมายถึง ทานทางจิตวิญญาณ คือใจต้อง " ให้ " ด้วย**

หนึ่งมื้อกินเจ
หมื่นชีวิตรอดตาย

จีนกลาง อ่าน					จีนกลาง อ่าน
อี้	หนึ่ง	一	萬	หมื่น	ว่าน
ชาน	มื้อ	餐	靈	ชีวิต	หลิง
ชือ	กิน	吃	超	รอด	เชา
ไจ	เจ	齋	生	ตาย	เซิง

ปริศนากลอนคู่

หนึ่ง	หมื่น	一	萬
มื้อ	ชีวิต	餐	靈
กิน	รอด	吃	起
เจ	ตาย	齋	生

"เพื่อชีวิตคนทั้งหลาย"

หนึ่งมื้อกินเจ คนที่กินเจวันละ **"หนึ่งมื้อ"** ก็สามารถบรรเทาโรคภัย หลีกเลี่ยงบาปเคราะห์ และคนที่ **"มื้อหนึ่ง"** กินแต่อาหารเจ จะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นมีสุขภาพแข็งแรง พลานามัยดี อายุยืนยาว สามารถตัดหนี้สินเวรกรรมไปได้

หมื่นชีวิตรอดตาย หากคนแต่ละคนๆ คิดที่จะกินเจให้ได้เพียงวันละ **"หนึ่งมื้อ"** คนจำนวนนับหมื่น นับล้านในโลกก็จะรอดตาย ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานล้มตายไป เพราะโรคภัยร้ายแรงอย่างที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้

"เพื่อสัตว์ทั้งหลาย"

หนึ่งมื้อกินเจ คนที่กินเจ **"หนึ่งมื้อ"** ก็เท่ากับปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายได้อย่างน้อย ๆ ก็ 1 ชีวิต และถ้าหากกินเจทุกวัน

วันละหนึ่งมื้อไปตลอด สัตว์ก็จะรอดตายเป็นหมื่น ๆ ชีวิต

หมื่นชีวิตรอดตาย ในชั่วชีวิตของคนที่กินเนื้อ เพียงคนเดียวสัตว์จำนวนมากมายนับหมื่นนับแสนชีวิต ต้องถูกฆ่าตายเพื่อเอามาเป็นอาหาร ฉะนั้น คนที่กินเจตลอดชีวิตเพียงคนเดียวก็จะสามารถช่วยให้ชีวิตสัตว์นับหมื่นนับแสนชีวิตเหล่านั้นไม่ต้องตาย เพราะถูกกินได้เช่นกัน

คำว่า **"หมื่น"** ในภาษาจีน มักใช้ในความหมายว่า "มากมายมหาศาล ไม่อาจนับจำนวนได้" ถ้าคนทั่วโลกงดกินเนื้อสัตว์ สักหนึ่งมื้อ เพียงวันเดียวเท่านั้น สัตว์เป็นจำนวนมากมายมหาศาล ก็จะไม่ถูกฆ่าตาย

ลองคิดดูเถิดว่า หากมีคนที่กินเจตลอดชีวิตสักหมื่นคน สัตว์จำนวนเป็นล้าน ๆ ตัว ก็จะมีชีวิตอยู่รอดต่อไป

เป็นเช่นนี้ได้ ธรรมชาติก็จะคงความสมดุล โลกย่อมจะเกิดความร่มเย็น ทุกชีวิตก็จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบและสันติสุข

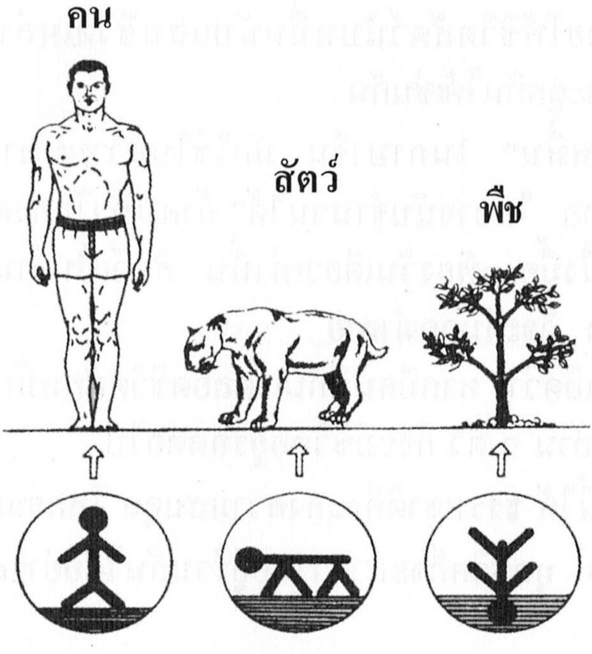
ทุกอย่างจะเป็นจริง ก็โดยเริ่มที่คนแต่ละคน

"หมื่น" ก็ต้องเริ่มจาก **"หนึ่ง"**

เพียง "หนึ่งมื้อ" คนกินเจก็สามารถรอดตายจากโรคภัยและบาปเคราะห์ได้เป็น "หมื่น ๆ คน"

เพียง "หนึ่งมื้อ" สัตว์ก็ไม่ต้องตายเพราะถูกกิน เป็น " หมื่น ๆ ชีวิต" เช่นกัน

สิ่งมีชีวิตอยู่บนโลก 3 ประเภท



"คน"	"สัตว์"	"ต้นไม้"
ตัวตั้งตรง	ลำตัวขวาง	หัวอยู่ในดิน
หัวยันฟ้า	หันหลังให้ฟ้า	ไม่ต่อสู้หรือวิ่งหนี
ขาเหยียบดิน	หน้าก้มดิน	ฟ้าดินประทานให้ทุกชีวิต

สิ่งที่มีชีวิตอยู่บนโลก 3 ประเภท

1. "คน" เป็นสิ่งมีชีวิตที่ประเสริฐสุดบนโลก เรียกชื่ออีกอย่างว่า **"มนุษย์"** แปลว่า **"ผู้มีจิตใจสูง"** คนมีจิตวิญญาณ สมบูรณ์ทั้ง 3 ส่วน ได้แก่

ก. จิตพุทธะ คือ ดวงธรรมญาณ อันประกอบด้วยปัญญาพรั่งพร้อมด้วยวิจารณญาณ สามารถคิดหาเหตุผลแยกแยะ ดี-ชั่ว ได้

ข. จิตวิญญาณ แห่งสัญชาตญาณ คือ ความสามารถในการเอาตัวรอด รู้จักกิน รู้จักนอน รู้จักชอบ ไม่ชอบ รู้จักระวังภัย

ค. จิตวิญญาณ แห่งการเจริญเติบโต คือ "พลังชีวิต" หรือ "ลมปราณ" ซึ่งทำให้ร่างกายที่เกิดมาแล้วเจริญเติบโตตามขบวนการได้อย่างสมบูรณ์

2. "สัตว์" เรียกอีกอย่างว่า **"เดรัจฉาน"** แปลว่า ผู้ที่ไปตามขวาง คือ ต้องคว่ำอกขนานไปกับพื้นดิน ประกอบด้วยจิตวิญญาณเพียงสองส่วน คือ

ก. สัตว์มีสัญชาตญาณ มีความยินดีในเหตุ 3 ประการ ได้แก่ ก. การกิน ข. การนอน ค. การสืบพันธุ์

สัตว์รู้ว่าหิวไม่หิว รู้จักกลัวภัย รู้จักเจ็บปวด รู้ว่าใครดี-ไม่ดีต่อ รู้จักบุญคุณความแค้น

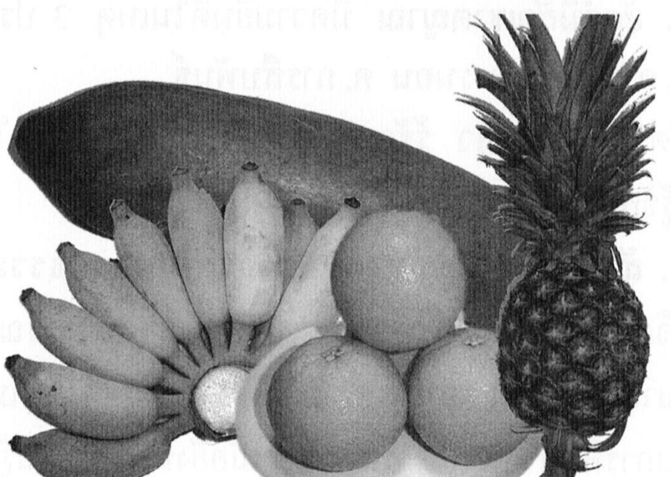
ข. สัตว์มีวิญญาณแห่งการเจริญเติบโตตามธรรมชาติเท่านั้น จิตญาณของสัตว์ไม่สมบูรณ์ เพราะขาดวิจารณญาณ จึงไม่สามารถแบ่งแยก ความดี-ความไม่ดี ความถูก-ผิด ไม่มีสติปัญญาในการคิดหาเหตุผล คนเราหากเมื่อยังมีชีวิตอยู่ไม่รู้จักใช้

"วิจารณญาณ" ขาดการฝึกฝน ให้รู้ความผิด-ความถูก ไม่แยกแยะดี-ชั่ว ตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ที่มีชีวิตอยู่ชดใช้กรรมไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ต้องรู้เหตุผล

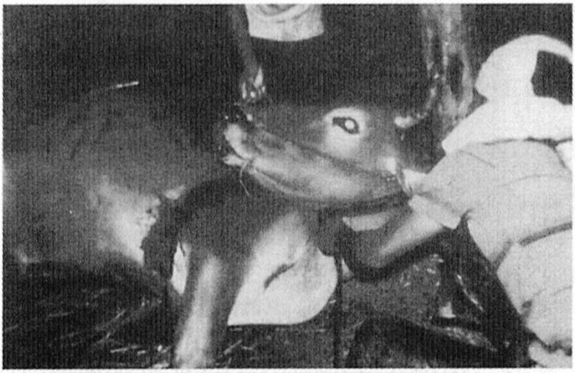
3. พืช ต้นไม้ พืชผัก ทุกชนิดมีแต่วิญญาณที่เป็น **"พลังชีวิต"** เพียงอย่างเดียว รู้จักแต่การเจริญเติบโตให้ร่มเงาผลิดอก ออกผลไปตามธรรมชาติ พืชไม่มี **"เวทนา"** ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด ไม่วิ่งหนี ไม่สุข ไม่ทุกข์

พืชผัก ผลไม้ ที่คนยิ่งกินก็ยิ่งแพร่พันธุ์ พืชกินใบ ยิ่งเด็ดยอดยิ่งแตกใบอ่อน แต่สัตว์ไม่เป็นเช่นนั้น หากเด็ดหัวมันเสียแล้วก็ไม่สามารถงอกใหม่ มีแต่ต้องตาย สูญพันธุ์ไปจนหมด

ฟ้าดินสร้างให้พืชผักผลไม้ ในธรรมชาติ เป็นอาหารที่สะอาดบริสุทธิ์ คนกินเจ กินแต่ พืชผัก ผลไม้ จึงเป็นการกินที่ถูกต้องชอบธรรม ไม่เบียดเบียนทำลายล้าง เป็นอาหารสำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมโดยแท้



ฆ่าสัตว์เลี้ยงงานมงคลผล คือ บาป



ฆ่าสัตว์เลี้ยงงานมงคลผลคือบาป เขาก็จิตเราก็ใจจงไตร่ตรอง
โปรดรับทราบผิดศีลห้าพาใจหมอง กรรมสนองต้องใช้เวรเป็นความจริง

ห้ามใช้ แหอวน ตาข่าย ดักจับสัตว์



บุคคลที่ชอบใช้แหอวน ตาข่าย ดักจับนก ปลา กุ้ง และสัตว์น้ำทุกประเภท กรรมจะสนองให้ต้องพลัดพรากจากสามีภรรยาและบุตรธิดาของตน

กี่ชีวิต? เพื่ออิ่มอร่อยเพียง "มื้อเดียว"

อาหารจานหนึ่ง ๆ ของคนไม่เคยพ้นจากการ " ฆ่า " เอาชีวิตไม่ว่า กุ้งหอยปูหรือปลา ต้องใช้กี่ชีวิตจึงได้สักจานหนึ่ง บ้างก็กินกันสด ๆ เลือดแดง ๆ ถือว่าเป็นของพิสดารบางอย่าง ทำมาให้ช้าหน่อยก็พาลอารมณ์เสีย คนไม่เคยได้คิดว่าของในจานที่กินอย่างเอร็ดอร่อยล้วนมาจากความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส

ทุก ๆ วัน เมื่อฟ้าเริ่มสางเพชฌฆาตนับจำนวนไม่ถ้วนถือมีดลงมือประหาร เพียงไม่กี่ชั่วโมงชีวิตของสัตว์ทั่วทุกหนทุกแห่งนับแสนนับล้านตัวต้องดับสิ้นลง ถ้าเอาซากศพและกระดูกมากองรวมกัน ก็จะสูงเท่าภูเขามหึมา ถ้าเอาเลือดที่ไหลหลั่งมารวมกันก็จะสามารถย้อมแม่น้ำได้ทั่วทุกสายในโลก มันเป็นอยู่เช่นนี้ทุกวันๆ ชั่วนาตาปี ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ จะพบแต่คมมีดกรีดแหวะท้อง เชือดเฉือนทิ่มแทงหัวใจ แล้วถลกหนัง แยกเนื้อ ถอดกระดูกโยนลงในกระทะน้ำเดือด เสียงร้องโหยหวนดังกึกก้องยิ่งกว่าเสียงฟ้าร้อง ความทุกข์ทรมานที่ชีวิตสัตว์ทั้งหลายได้รับ ถ้าเป็นคนก็ไม่แตกต่างจากการถูกฆ่าฟันล้างผลาญทั้งเมืองหมดสิ้นทั้งลูกหลานอันเป็นที่รัก ผู้ที่มีเมตตาจิตเมื่อได้พบเห็นสภาพที่โรงฆ่าสัตว์ ต่างกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า **"นรกมันอยู่บนโลกเรานี่เอง"** ช่างน่าอเนจอนาถ เจ็บปวดใจยิ่งนักสุดจะบรรยาย !

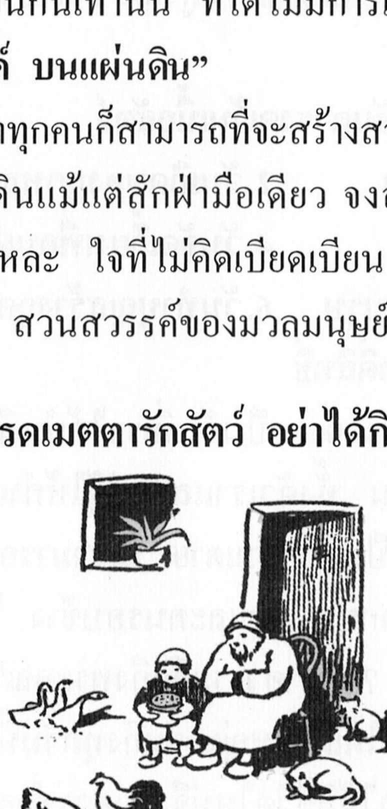
คนได้สร้างบาปอันมหันต์ขึ้นด้วยน้ำมือตน บาปเวรที่คนก่อไว้เพียงให้ได้ **"ความอร่อยลิ้น"** แรงอาฆาตจองเวร

เคียดแค้นนับหมื่นนับล้านชีวิตนับชาติไม่ถ้วน ทับถมให้คนต้องตกอยู่ในการเข่นฆ่าประหัตประหาร ล้างผลาญชีวิตกันไม่สิ้นสุด สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทรงตรัสว่า **"ถ้าอยากรู้ว่า ทำไมโลกนี้จึงมีสงคราม ก็ให้ไปฟังเสียงที่โรงฆ่าสัตว์"**

ความสงบสุขที่แท้จริง จะเกิดได้จากการกินและอยู่อย่างไม่เบียดเบียนกันเท่านั้น ที่ใดไม่มีการเบียดเบียน ที่นั้นก็คือ **"สวนสวรรค์ บนแผ่นดิน"**

ดังนั้นเราทุกคนก็สามารถที่จะสร้างสวนสวรรค์ขึ้นมาได้โดยไม่ต้องมีที่ดินแม้แต่สักฝ่ามือเดียว จงสร้างมันขึ้นในใจของเราเองนั่นแหละ ใจที่ไม่คิดเบียดเบียน ใจที่เปี่ยมด้วยเมตตากรุณา คือ สวนสวรรค์ของมวลมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งปวง

โปรดเมตตารักสัตว์ อย่าได้กินเนื้อมันเลย



ครอบครัวผู้เฒ่าทานเจตลอดชีวิตไม่เพียงแต่ทานเจอย่างเดียวท่านยังช่วยชีวิตสัตว์เหล่านี้ด้วย

วันก่อนฆ่ากันและกัน วันนี้รักกันและกัน ไม่แยกสัตว์แยกเรา
ทั่วแผ่นดินครอบครัวเดียวกัน

วันสำคัญทั้ง 7 อันควรงดเว้นเนื้อสัตว์

การปลดปล่อยชีวิตสัตว์เป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ อีกทั้งเป็นการต่ออายุตนเอง แต่การปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายอย่างนิรันดร์ คือการปลดปล่อยชีวิตสัตว์ที่จะกินเข้าไปทุกวัน เป็นมหากุศลและเมตตาธรรมสูงสุด ซึ่งช่วยให้สรรพสัตว์รอดตายมากมาย

วันสำคัญทั้ง 7 อันควรงดเว้นเนื้อสัตว์

1. วันเกิดของตนเอง
2. วันเกิดของลูกหลาน
3. วันแต่งงาน
4. วันจัดเลี้ยงเพื่อนฝูงญาติมิตร
5. วันเซ่นไหว้บรรพบุรุษ
6. วันทำบุญสร้างกุศล
7. วันขอพรต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์

1. วันเกิดของตนเอง เป็นวันที่เราได้กำเนิดเกิดมาบนโลกนี้ ในช่วงเวลานั้น ทั้งตัวเราและแม่ผู้ให้กำเนิดชีวิตต่างแขวนอยู่ระหว่างความเป็นกับความตาย ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หากปราศจากบุญกุศลและคนรอบข้าง ไฉนเลยจะมีชีวิตรอดมาจนทุกวันนี้ ? เราควรระลึกถึงพระคุณบิดามารดาที่ได้โอบอุ้มเลี้ยงดูตัวเราให้เติบใหญ่มาจนถึงทุกวันนี้

ดังนั้น วันที่เราได้มีชีวิตใหม่จึงไม่ควรทำลายชีวิตผู้อื่น สัตว์ทั้งหลายเมื่อถือกำเนิดมาต่างก็อยากมีชีวิตยืนยาว ไม่สมควรอย่างยิ่งที่ไปฆ่าผู้อื่น

2. วันเกิดของลูกหลาน วันที่ชีวิตใหม่ถือกำเนิด ผู้เป็นพ่อแม่ต่างชื่นชมยินดีเป็นที่สุด ลูกของเรารักดังแก้วตาดวงใจ สัตว์ทุกตัวรักลูกของตนเช่นเดียวกับมนุษย์ ดวงใจของผู้เป็นพ่อเป็นแม่ไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ดังนั้น วันที่เราได้ลูกจึงไม่ควรฆ่าลูกผู้อื่น ให้งดชีวิตเลือดเนื้อของสัตว์

พ่อแม่ทั้งหลาย เมื่อถึงวันเกิดของลูกเลี้ยงฉลองให้ลูกด้วยชีวิตเลือดเนื้อของสัตว์มาบำรุงเลี้ยงลูกเรา ก็จะมีแต่โรคภัยคุกคาม วงเวียนกรรมหมุนเวียนสืบต่อไปไม่มีสิ้นสุด พ่อแม่บางคนลูกเกิดมาได้ไม่นานก็มีอันต้องตายจาก บางคนลูกเกิดมาพิกลพิการ ไม่สมประกอบ บางคนก็ขี้โรคอ่อนแอ สุขภาพไม่ดี

3. วันแต่งงาน หรือ วันมงคลสมรส ในชั่วชีวิตของแต่ละคนจะมีงานมงคลนี้เพียงครั้งเดียว วันแต่งงาน คือ วันเริ่มต้นครองชีวิตคู่ ได้อยู่ร่วมกันกับคนที่เรารักถือว่าเป็นโชคดีครั้งใหญ่ในชีวิต สัตว์ก็มีคู่ชีวิต รู้จักรักและหวงแหนคู่ชีวิตของเขาเช่นกัน หากวันที่เราได้คู่ชีวิตมาครอง แต่กลับไปฆ่าคู่ชีวิตผู้อื่น ทำให้อีกชีวิตหนึ่งต้องโดดเดี่ยวอ้างว้างไปตลอดชีวิต หน้าบ้านต่างกล่าวอำนวยอวยพรกันเป็นที่เอิกเกริก แต่หลังบ้านกำลังประหารชีวิตสัตว์ เสียงสัตว์หวีดร้องระงมอย่างตื่นตระหนกตกใจยามใกล้จะตาย ชีวิตสัตว์มากมายกลับต้องตายเพื่องานมงคลของคนเราอย่างไม่มีเหตุผล ยิ่งฆ่ามากก็ยิ่งบาปมาก บาปเคราะห์ก็สะสมพอกพูนกลบฝังตัวเอง และครอบครัวลงไปทุกที ๆ ดังนั้น วันที่เราแต่งงานได้คู่ จึงไม่ควรพรากคู่ชีวิตเขา คนทั้งหลายมองไม่เห็นกฎแห่งกรรม พากันเลี้ยงฉลองการ

แต่งงานด้วยชีวิตเลือดเนื้อ ทำให้คู่ชีวิตเขาต้องล้มตายพลัดพรากจากกัน ฉะนั้นในวันมงคลสมรสจึงไม่ควรทำในสิ่งอัปมงคลแก่ตนเอง โดยแยกคู่ของผู้อื่น เป็นเรื่องน่าอดสูใจอย่างยิ่งที่คนเราแต่งงานเพียงคู่เดียว ในวันนั้นคู่ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายต้องถูกฆ่าตายไปมากมาย ดังนั้นวันแต่งงานควรงดเนื้อสัตว์

4. วันจัดเลี้ยงเพื่อนฝูงญาติมิตร เป็นโอกาสที่เพื่อนฝูงญาติมิตรมาร่วมชุมนุมกันต่างปีติยินดี ดีอกดีใจได้กลับมาพบหน้ากันอีกครั้ง โอกาสที่น่ายินดีเช่นนี้ ไม่ควรใช้ชีวิตเลือดเนื้อผู้อื่นมาเลี้ยงฉลองความดีใจ เราดีใจที่ได้พบหน้ากัน แต่สัตว์ทั้งหลายต้องเศร้าโศกเสียใจต้องตายจากกัน ถ้างานเลี้ยงขาดคนที่เรารอคอยพบหน้าไป แม้เพียงคนเดียว งานนั้นดูจะเงียบเหงาไปทันที หากเจ้าภาพมีความสว่างในใจ งดเว้นเนื้อสัตว์จัดเลี้ยงเพื่อนฝูงด้วยอาหารพืชผัก ผลไม้ บุญกุศลยิ่งใหญ่ก็จะบังเกิดแก่เจ้าภาพและผู้มาร่วมงาน สร้างความปีติยินดีแก่ทุกฝ่ายอย่างแท้จริง

5. วันเซ่นไหว้บรรพบุรุษและงานศพ ตั้งแต่เรายังเล็ก คุณพ่อคุณแม่ท่านป้อนข้าว ให้นม ให้เสื้อผ้า ที่อยู่ ที่กิน ให้ความรู้การศึกษา ให้ความรักและความอบอุ่น ยามเจ็บไข้พ่อแม่ไม่ยอมหลับยอมนอนตื่นคอยเฝ้าอยู่ตลอดเวลา กว่าเราจะโตจนช่วยเหลือตนเองได้ พ่อแม่ต้องเหนื่ดเหนื่อยเอาใจใส่เลี้ยงดูเป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปี หากสามารถอยู่ปรนนิบัติท่านได้ถึง 1,000 ปี ก็ยังไม่อาจทดแทนพระคุณท่านได้

พระคุณบิดามารดามีมากมายล้นฟ้าไม่อาจพรรณนาได้หมด เราต้องสำนึกพระคุณพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรา

ยามที่ท่านทั้งสองยังมีชีวิตอยู่ควรกตัญญูรู้คุณ ด้วยการเคารพเชื่อฟังไม่นำเรื่องราวใด ๆ มาทำให้ท่านทุกข์ร้อนใจ ควรดูแลให้ท่านมีความสุขทั้งกาย และใจ เมื่อท่านละจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ให้กราบไหว้ระลึกถึงพระคุณของท่านสืบต่อไปจนถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน

การเซ่นไหว้บรรพบุรุษ ก็เพื่อเป็นแบบอย่างของคุณธรรมอันดีให้ลูกหลานของเราได้รู้จักสำนึกในพระคุณบิดามารดาบุพการี มีความกตัญญูรู้คุณสืบต่อกันไป มิใช่เซ่นไหว้เพื่อขอโชคลาภเงินทอง ยศถาบรรดาศักดิ์แก่ตัวเองและลูกเมีย การที่ลูกหลานกราบไหว้บรรพบุรุษเพื่อหวังผลตอบแทนต่าง ๆ จึงมิใช่การแสดงความกตัญญูที่แท้จริง

ในวันกราบไหว้บรรพบุรุษ เพื่อแสดงความกตัญญู ไม่ควรทำให้ชีวิตผู้อื่นล้มตาย บรรพบุรุษของเราย่อมไม่ยินดีเป็นแน่ ชีวิตเลือดเนื้อที่ได้จากการปล้นฆ่า แย่งชิงเอามาจากสัตว์เป็นเหมือนของต้องห้ามผิดกฎหมาย นำไปมอบให้ใคร ผู้รับมอบก็จะพลอยได้รับเคราะห์กรรมไปด้วย หากดวงวิญญาณของบรรพบุรุษต้องได้รับหนี้สินบาปเวรจากการกระทำของลูกหลาน โดยที่ท่านไม่ได้รู้เห็นเป็นใจด้วยเลย ผู้มีความกตัญญูไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง

ในงานบำเพ็ญกุศลอุทิศให้แก่ผู้ที่เคารพรัก ทุกคนรู้สึกโศกเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป ต่างหวัง

ให้ดวงวิญญาณของผู้ที่จากไปเดินทางไปสู่สุคติภพ ไม่อยากให้ตกไปอยู่ในที่ที่น่ากลัว ได้รับความทรมานทุกข์ยากลำบาก ในงานศพ จึงไม่ควรให้ชีวิตสัตว์ทั้งหลายต้องตายตามไปด้วย ดวงวิญญาณของผู้ล่วงลับไปแล้ว ย่อมจะจากไปโดยไม่มีความสงบสุขแน่ หากงานศพของตนเป็นสาเหตุให้ผู้อื่นต้องล้มตายไปด้วยอย่างมากมาย ดังนั้น จงอย่าฆ่าสัตว์มาจัดเลี้ยงในงานศพ เพราะนั่นเท่ากับเป็นการเหนี่ยวรั้งและเพิ่มโทษทุกข์ให้แก่ดวงวิญญาณของผู้ตาย และภายใน 49 วันหลังความตาย ให้ลูกหลานถือศีลกินเจ ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เพื่ออุทิศบุญกุศลให้วิญญาณผู้ตาย

6. วันทำบุญสร้างกุศลทุกอย่าง เช่น ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ วันเปิดกิจการร้านค้า งานบวช งานทอดกฐิน งานทอดผ้าป่า หรืองานทำบุญอื่น ๆ ในงานทำบุญสร้างกุศลทุกงานจึงไม่สมควรเลี้ยงแขก หรือเพื่อนฝูงด้วยชีวิตเลือดเนื้อของสัตว์ ไม่ควรสร้างบาปเวร เป็นเหตุให้ชีวิตผู้อื่นต้องตาย ทุกชีวิตที่ต้องตายล้วนเคียดแค้นพยาบาทอาฆาต ต่างจะพากันรุมสาปแช่งไม่ยอมให้มีความเจริญรุ่งเรืองในกิจการใด ๆ ไม่ยอมให้ได้อยู่อย่างมีความสุขในบ้านหลังใหม่ กิจการร้านค้าก็จะตกต่ำย่ำแย่ บ้านและครอบครัวไม่มีความสุขเต็มไปด้วยการทะเลาะเบาะแว้ง วิญญาณทั้งหลายของสัตว์ต่างรู้ดีว่า หากฆ่าผู้อื่นแล้วยิ่งเจริญขึ้น สัตว์อื่น ๆ ก็ต้องถูกฆ่าฉลองความรุ่งเรืองอีกนับไม่ถ้วน เพราะฉะนั้นในการทำทานเลี้ยงอาหาร จงอย่าได้ฆ่าสัตว์ เบียดเบียนชีวิตสรรพสัตว์มาทำอาหารเลี้ยง หรือทำบุญ

7. ในโอกาสขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกพระองค์ในสากลโลก ไม่เคยทอดทิ้งคนดี ไม่มีอะไรในใจมนุษย์ที่เบื้องบนไม่รู้ คนจำนวนมากกราบไหว้วิงวอนขอสิ่งต่างๆ มากมายจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพนับถือ แต่จะมีสักกี่คนที่ได้รับสมความปรารถนา มนุษย์คิดแต่ฝ่ายเดียว ไม่เคยย้อนมามองดูตัวเอง หากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตรัสถามตัวเราว่า "เธอได้ทำกรรมดีอะไรกันมาแล้วบ้าง สมควรจะได้รับการช่วยเหลือจากเบื้องบน ปากของเธอยังมีแต่กลิ่นคาวเลือดเนื้อผู้อื่น ท้องของเธอก็ยังเต็มไปด้วยซากศพผู้อื่น หนี้สินบาปเวรที่เธอสร้างไว้กับผู้อื่นมากมาย ยังไม่ได้ชดใช้เลย เธอยังจะมีสิทธิ์มาวิงวอนขออะไรได้อีก ?" พวกเราทั้งหลายจะตอบท่านว่าอย่างไร?

บ้างก็ขอให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี แต่ตลอดเวลากินเลือดเนื้อสัตว์ที่เต็มไปด้วยพิษภัยจะให้แข็งแรงได้อย่างไร ?

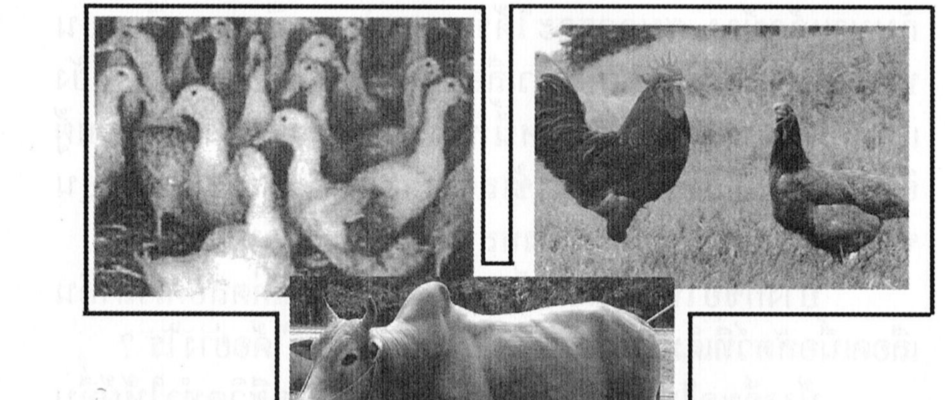
บ้างก็ขอให้อายุยืน แต่กลับฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทำให้ผู้อื่นต้องตาย แล้วจะให้ตนมีอายุยืนได้สักเท่าใด ?

ฉะนั้น ในโอกาสที่ไปกราบสักการะต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ว่าพระองค์ไหน ควรชำระปากให้สะอาดด้วยการกินเจ เว้นจากการกินเนื้อของสัตว์ กระทำตนให้สะอาดบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และจิตใจ เมื่อนั้นจึงจะบังเกิดความสุข ความเจริญเป็นสิริมงคลแก่ตัวเองโดยมิต้องร้องขอ

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่แท้จริงไม่เคยหวังเงินทองของถวายที่มีราคาใด ๆ จากมนุษย์เลย แต่มีเครื่องสักการะอย่างหนึ่ง ซึ่งล้ำค่าไม่มีอะไรจะมาเทียบได้ แม้เงินทองมากมายก็ไม่สามารถซื้อได้ อีกทั้งไม่สามารถไปหามาจากที่ใด แต่ทุกคนมีอยู่ในตัวแล้ว สิ่งนั้นก็คือ "ใจ" ซึ่งหมายถึง ใจที่เปี่ยมด้วยใจบริสุทธิ์ดีงาม

ฉันจะไม่กินเพื่อนของฉัน

"I Don't Eat my Friends"



ทัศนะของคนกินเจ

1. สัตว์เกิดมาเพื่อเป็นอาหารของมนุษย์จริงหรือ ?

ปัจจุบันการแพทย์ และวิทยาการสมัยใหม่พบข้อพิสูจน์มากมายที่ยืนยันว่า **"เนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารของมนุษย์"** และมนุษย์ไม่ใช่สัตว์กินเนื้อโดยธรรมชาติ

ธรรมชาติไม่ได้สร้างสัตว์มาเพื่อสำหรับเป็นอาหารของมนุษย์ เมื่อมนุษย์กินเนื้อสัตว์ จึงเป็นการผิดธรรมชาติ ธรรมชาติก็สะท้อนกลับมาเป็นผลร้าย เราจะเห็นคนที่ชอบกินเนื้อมากๆ ล้วนมีนิสัยชอบรุนแรงก้าวร้าว ชอบรบราฆ่าฟันกัน

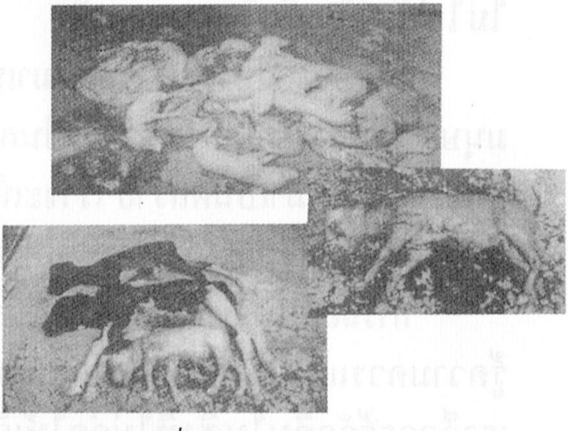
การถืออำนาจบาตรใหญ่ ไม่ใช่ความถูกต้อง มนุษย์มีปัญญารู้ความควรและไม่ควร ย่อมหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ควรได้ ดังนั้นเราก็ควรรู้จักกินในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดโทษทุกข์ทั้งแก่ตนเองและสัตว์ทั้งหลาย เราไม่กินเนื้อเขาเลยเราก็ไม่ตาย แต่ถ้าเรากินเขาก็ต้องตาย และจะตายกันเรื่อย ๆ อีกมากมายนับไม่ถ้วนจนกว่าเราจะสิ้นชีวิต มนุษย์พูดเข้าข้างตัวเองแต่ฝ่ายเดียว สัตว์พูดไม่ได้แต่ก็รู้จักรักชีวิตกลัวตายเช่นเดียวกับมนุษย์ คนมักพูดเอาเองว่าสัตว์เป็นอาหารของตน

สัตว์ที่จะถูกฆ่าต่างรักตัวกลัวตาย แม้ไม่อาจพูดวิงวอนก็ได้แต่หลั่งน้ำตาให้เห็น ผู้ประพฤติธรรมย่อมรู้ดีว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นจิตวิญญาณเช่นเดียวกับมนุษย์ หากแต่ด้วยบาปกรรมที่ตนเองก่อไว้ จึงต้องไปเกิดได้ร่างเป็นสัตว์ต่าง ๆ เพื่อชดใช้หนี้สินเวรกรรมของตนจนกว่าจะหมด

บาปกรรมที่เขาต้องไปเกิดเป็นสัตว์นั้นก็เป็นโทษที่ทุกข์ยาก ลำบากน่าเวทนาพออยู่แล้ว ผู้ที่เกิดมาได้ร่างเป็นมนุษย์ จึงไม่สมควรที่จะไปเบียดเบียนฆ่าเขา เป็นการซ้ำเติมเคราะห์กรรมที่เขาได้รับให้หนักหนายิ่งขึ้นไปอีก

2. ไม่ได้ฆ่าสัตว์ แต่กินเนื้อสัตว์ เป็นความผิดบาปไหม ?

ผู้ที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตต่างรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าเป็นบาปมหันต์ แต่ก็หาได้เกรงกลัวต่อเวรกรรมที่ต้องชดใช้ไม่ เพราะความมืดบอดความโลภความหลงเข้าครอบงำคนทั้งหลายจึงไม่ยอมรับว่า **"การกินเนื้อเป็นความผิด"**



ซากลูกวัวที่นอนจมบนกองเลือด ซึ่งตายในท้องแม่วัวที่ถูกฆ่า

กฎธรรมดาเมื่อมีการกินก็ต้องมีการฆ่า เพราะสัตว์ทุกตัวมีชีวิตเป็นๆ เมื่อจะกินจึงต้องถูกนำไปฆ่าก่อน กินโดยไม่ฆ่านั้นไม่มีเลยในโลกนี้ **"กินคู่กับฆ่า"** เป็นของคู่กัน ไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่า **"คนกิน"** และ **"คนฆ่า"** ก็มีความผิดเท่ากันเหมือนมือซ้ายกับมือขวาอยู่ในคนๆเดียวกัน มือขวาไปฆ่าใครเมื่อถูกจับก็ต้องถูกใส่กุญแจมือทั้ง 2 ข้าง จะโต้แย้งว่ามือซ้ายไม่ผิดเพราะไม่ได้ฆ่า ไม่ยอมให้จับไปด้วย ย่อมเป็นไปไม่ได้ ถ้าคน ๆ หนึ่งไม่ได้ลงมือฆ่าเอง แต่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่าแทน เมื่อศาลพิพากษาโทษก็ต้องตัดสินให้ทั้ง 2 มีความผิดร่วมกัน

โทษฐาน **"สมรู้ร่วมคิด"** ฆ่าผู้อื่น เพราะทั้งคนฆ่าและคนกินได้ประโยชน์ร่วมกัน คนฆ่าก็หวังได้เงิน คนกินก็ได้อิ่มอร่อยกับเนื้อสัตว์ที่ตาย

บาป คือ สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์แก่ตัวเองและผู้อื่น การกินเนื้อสัตว์ทำให้เกิดทุกข์แก่ตัวเองและสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นการกินเนื้อสัตว์จึงเป็นบาป

คำโบราณที่พูดกันติดปากว่า **"บาปอยู่กับคนทำ กรรมอยู่กับคนกิน"** น่าจะเป็นถ้อยคำที่คอยตอกย้ำให้เราจดจำไว้เสมอว่า "ใครก็ตามให้ผู้อื่นสร้างบาปด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเพื่อตนแล้ว ผู้นั้นก็ต้องได้รับผลกรรมจากการฆ่านั้นด้วย"

การกินเนื้อ เป็นการส่งเสริมให้เขาฆ่า ร้านอาหารที่ขายเนื้อสัตว์ ยิ่งคนกินมาก คนขายก็สั่งฆ่าสัตว์มากขึ้น ในวันสำคัญทางศาสนาเพียงวันเดียว ร้านอาหารเนื้อขายไม่ดี สัตว์ตายน้อยลงเป็น 1,000 ๆ ตัว มีชีวิตอยู่รอดไปได้อีกวันหนึ่ง หากทุกคนงดเว้นเนื้อสัตว์ได้ทุก ๆ วัน ไม่เฉพาะวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา สัตว์ทั้งหลายก็จะมีอายุยืนยาวตลอดไป ไม่ต้องตาย

3. คนซื้อเนื้อ ไม่ได้ฆ่าเอง มีความผิดหรือไม่ ?

คนขายเนื้อสัตว์ทุกคนพูดอย่างเดียวกันหมดว่า "ถ้าไม่มีคนซื้อ ก็คงไม่มีใครขาย" คนที่อยากกินเนื้อ แต่ไม่ฆ่าเอง เพราะกลัวบาป ใช้เงินไปซื้อเนื้อที่คนอื่นฆ่าให้ เงินที่จ่ายเป็นค่าเนื้อที่ตลาด ก็เป็น **"ค่าจ้างฆ่า"** นั่นเอง

ในทางโลก ศาลก็ต้องลงโทษคนรับจ้างฆ่า และคน

จ้างวานให้ฆ่า เพราะทั้งสองฝ่าย ต้องการผลประโยชน์จากชีวิตผู้อื่นร่วมกัน คนซื้อก็ต้องการได้กิน คนขายก็ต้องการเงิน

คนที่ซื้อเนื้อคนอื่นมากิน ไม่ใช่จะมีความผิดในข้อหาจ้างวานให้ผู้อื่นฆ่าแทนเท่านั้น ยังต้องรับผิดโทษฐาน **"รับซื้อของโจร"**อีกด้วย หากผู้ซื้อรับทรัพย์สิ่งของที่ได้มาจากการปล้นชิงจากผู้อื่น กฎหมายก็ระบุไว้ว่า **"รับซื้อของโจร ถือว่าไม่พิจารณาถึงการได้มาต้องได้รับความผิด"** เนื้อสัตว์ที่นำมาขายก็เช่นกัน ไม่มีสัตว์ตัวไหนที่ยินยอมเต็มใจให้คนฆ่า

ทุกตัวต่างพากันหวีดร้อง ปากกัด ตีนถีบ ต่อสู้ ดิ้นรนสุดชีวิต ไม่มีใครยอมยกชีวิตให้อย่างเต็มใจ บางตัวหากหนีรอดไปได้ก็ไม่ยอมกลับมาให้เห็นอีก

คนได้ถืออำนาจบาตรใหญ่ ข่มเหงรังแก ปล้นชิงเอาชีวิตเลือดเนื้อเขามา การกระทำเช่นนี้มีวิสัยเยี่ยงโจร ดังนั้นเนื้อที่ได้ก็เป็นเนื้อที่ได้จากการปล้นฆ่าเอามา ผู้ซื้อเนื้อก็คือ "ซื้อของโจร"

เงินทองที่ปล้นเขามา ใครเอามาใช้ก็มีความผิด
เนื้อที่ปล้นฆ่าเขามา ใครเอาไปกินก็มีความผิดเช่นกัน

ทุกชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้แล้ว ย่อมมีสิทธิ์เท่ากันที่จะมีชีวิตอยู่ได้ตามอายุขัยของตน มนุษย์ไม่มีสิทธิ์ไปทำลายล้างผลาญชีวิตผู้อื่น ถ้าเราคิดแต่เพียงว่า "ซื้อมากินไม่บาป สัตว์มากมายก็จะต้องตายอยู่ร่ำไป"

ใครก็ตามที่ได้ประโยชน์จากการฆ่าทำลายชีวิตผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนฆ่า คนขาย คนซื้อต่างมีความผิดต้องได้รับโทษเสมอเหมือนกันทั้งหมด "นี่คือความยุติธรรม"

4. มนุษย์ควรกตัญญูต่อสัตว์ผู้มีคุณ

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมามีกรรมเป็นตัวกำหนด ต่างเกิดมาเพื่อชดใช้กรรมของตน ไม่ใช่ให้คนฆ่ากิน

วัว ควาย ให้มนุษย์ได้อาศัยแรงกาย ใช้งานสารพัด สมควรอย่างยิ่งที่มนุษย์ควรสำนึกในบุญคุณ ให้ความเมตตากรุณาตอบ

คนเราชอบให้ลูกหลานกตัญญูรู้คุณ แต่กับวัวควายเราเคยระลึกถึงบุญคุณเขาบ้างหรือเปล่า ?

วัว ควาย ถูกมนุษย์ใช้งานตั้งแต่หนุ่ม ต้องตากแดด กรำฝนไถนา บางทีก็ถูกเฆี่ยนตี เหน็ดเหนื่อยสาหัส ตั้งแต่เช้าจรดเย็น แม้เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่มีโอกาสพัก ไม่สามารถร้องขออาหารดี ๆ นอกจากใบหญ้า อยู่ทำงานจนแก่ชรา อายุมาก ไม่สามารถทำงานหนักได้อีกต่อไป ผู้เป็นนายก็นำไปฆ่ากินเนื้อ

หากวัวควายพูดได้ คงจะถามว่า “ฉันทำผิดอะไร” จึงต้องถูกฆ่า ความแก่เฒ่าเป็นความผิดด้วยหรือ? มนุษย์ไม่ชอบเป็นทาส แต่วัวควายไม่มีโอกาสเลิกทาส ต้องทำงานหนักไปตลอด ไม่มีวันได้เป็นอิสระ สุดท้ายยังถูกฆ่าเอาเนื้อไปกิน ตลอดชีวิตของวัวควายกินแต่หญ้า ไม่มีหญ้าสดก็กินหญ้าแห้ง ไม่สามารถเรียกอาหารดี ๆ ได้อย่างมนุษย์ แต่ก็ออกแรงไถนาลากเกวียน วันแล้ววันเล่าให้มนุษย์มีข้าวกิน มีเงินทองใช้จ่ายซื้อเสื้อผ้า ปลูกบ้านเรือน จิตใจของมนุษย์ไม่เคยนึกถึงบุญคุณที่เขาเคยรับใช้มาเป็นสิบ ๆ ปี บ้างเลยหรือ ?

มนุษย์มีอำนาจราชศักดิ์ มีโชคกว่าสัตว์ใด ๆ บนโลก สามารถเลือกหาอาหารดี ๆ ได้ 100 อย่าง 1,000 อย่าง ยังไม่เป็นที่พอใจ กลับไปเบียดเบียนเอาชีวิตผู้มีคุณมากินเพียงขอให้ได้ **“อร่อย”**

5. ทำไมการกินเนื้อจึงสร้างหนี้สินเวรกรรมติดตัว ?

คนทั้งหลายมักจะคิดไปได้ไกลแค่ปลายจมูกตัวเอง นึกถึงแต่ปาก ไม่เคยคิดถึงหนี้สินเวรกรรมที่จะต้องได้รับจากการกินเลือดเนื้อ ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ยอมย่อมต้องถูกตามอาฆาตพยาบาทจองเวร

หากคิดกันให้ดีแล้ว คนที่ถูกแทงตาย ถูกเชือดคอตาย ถูกตีตาย ก็จะเรียกว่า "ตายโหง" การตายที่ผิดธรรมดา ผู้คนต่างหวาดกลัวกันมาก หมู ไก่ วัว ควาย ฯลฯ ก็ถูกแทง ถูกเชือด ต้องตายโหงเช่นกัน จิตวิญญาณจึงเต็มไปด้วยความอาฆาตแค้นพยาบาท

"ถ้าพูดตามกฎธรรมดาโลก เราเป็นหนี้ใครก็ต้องชดใช้ ฆ่าเขาก็ต้องถูกเขาฆ่า กินเลือดเนื้อของเขาก็ต้องถูกเขากินเลือดเนื้อคืนบ้าง ชีวิตใช้คืนด้วยชีวิต เนื้อใช้คืนด้วยเนื้อ ความตายใช้คืนด้วยความตาย เป็นที่เที่ยงธรรม โลกนี้จึงเต็มไปด้วยการจองเวรติดตามทวงหนี้ไม่รู้จักจบสิ้น สิ่งศักดิ์สิทธิ์เปี่ยมด้วยเมตตาจิต ต้องการระงับการจองเวรจึงโปรดแสดงหลักธรรม และให้โอกาสมนุษย์ได้ถือศีลกินเจ สะสางหนี้เสียให้หมดสิ้น การหยุดกินเนื้อ คือการตัดหนี้สินเวรกรรม หยุดการจองเวรซึ่งกันและกัน"

หากเราเป็นหนี้ผู้ใดแล้วหลบหนีไม่ยอมชดใช้ก็คือ "คนโกง" โกงมนุษย์ด้วยกันแล้วหลบหนี ก็มีแต่จะโกงกฎแห่งกรรม โกงบาป โกงบุญ โกงนรก โกงสวรรค์ เห็นจะโกงกันไม่ได้ หนีเสือหนีจระเข้พอจะหนีกันได้ แต่จะหนีเวรหนีกรรมนั้นไม่มีทางเลย

6. คนกินเจ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

กินจะดีวิเศษแค่ไหนหรือกินพอให้ชีวิตอยู่ได้ ก็ได้เพียงแค่ "อิ่ม"

กินเนื้อก็อิ่ม กินเจก็อิ่มได้

กินเนื้อก็ต้องตาย กินเจก็ต้องตายเหมือนกัน

แต่ "กินเนื้อ" มีโรคภัยเบียดเบียน มีหนี้สินเวรกรรมติดตามให้ได้รับทุกข์ทรมานก่อนตาย "กินเจ" ร่างกายแข็งแรง ไร้โรคภัยเบียดเบียนจึงแก่ตายตามอายุขัย

กินเนื้อ ตายแล้ว ยังมีหนี้สินเวรกรรม ติดตัวต้องชดใช้

กินเจ ตายแล้ว ไม่มีหนี้สินเวรกรรม เป็นอิสระ

ในเวลาจะดับชีพ วิญญาณกำลังจะออกจากร่างไป เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจิตจะมีกำลังกล้าแข็ง จะไปสู่สุคติก็ได้ก็เพราะไม่มีเจ้าหนี้นายเวรมาทวงเลือดเนื้อทวงชีวิต

คนที่สร้างกรรม ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เมื่อใกล้จะตายมักมีอาการเป็นลางบอกเหตุต่าง ๆ บางคนก็หวีดร้อง ดิ้นรน ทุรนทุราย โหยหวนหวาดกลัวสุดขีดเหมือนสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า วิญญาณของเขาย่อมไปสู่ทุคติภพ ต้องไปรับทุกข์ทรมานหลังจากตายแล้วทั้งสิ้น

ฉะนั้นคนกินเจ จึงเป็นผู้ไม่ประมาทต่อเหตุการณ์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ความจริงบาปกรรมจากการกินเนื้อ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าว่าจะไปพบกับอะไรก็ได้ เพราะในชาตินี้คนกินเนื้อก็มีแต่โรคภัยร้ายแรงเบียดเบียนให้ได้รับทุกข์ทรมานก่อนแล้ว

7. ผู้ปฏิบัติธรรมที่แท้จริงล้วนกินเจ

มีผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านพูดว่า หากปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องกินเจ ถ้าจิตใจดีก็สำเร็จธรรมได้ คำพูดเช่นนี้คือ **"หลงผิด"** คนที่จิตใจดีจริงจะทนเห็นเขาตายได้หรือ ? จะทนได้ยินเสียง

ร้องคร่ำครวญขอชีวิตจากผู้ที่กำลังจะตายได้หรือ ? หากทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งได้ยิน แต่ไม่รู้สึกอย่างไรเลย เขาจะเป็นคนที่จิตใจดีได้อย่างไร ?

ความไม่เบียดเบียนกันเป็นหลักแห่งสันติธรรมอันสูงยิ่ง เรากินเลือดกินเนื้อสัตว์อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เป็นการเบียดเบียนใช่หรือไม่ ? ผู้ที่รับศีลมาปฏิบัติว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ แต่ลิ้นของคนผู้นั้นก็ยังแปดเปื้อนคลุกเคล้าอยู่ด้วยเลือดเนื้อและชีวิตของสัตว์อยู่ชั่วนาตาปี จะถือว่าผู้นั้นยังมีศีลอยู่หรือไม่ ?

อาหารที่ได้จากการปล้นเอาชีวิตผู้อื่นเขามาไม่ใช่อาหารของผู้ปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คนปฏิบัติธรรมกินอาหารที่ไม่วิ่งหนีไม่ขัดขืนเท่านั้น ไม่มีบาปใดจะร้ายแรงไปกว่า **"ทำเนื้อเขาแยกเอากระดูกเขาแบ่ง"** ฉะนั้นผู้บำเพ็ญธรรมที่แท้จริง ต้องไม่เข้าไปมีส่วนในการกระทำเช่นนั้นเลย ไม่มีใครจะสามารถสำเร็จธรรมหลุดพ้นไปได้หากยังคงมีหนี้สินเวรกรรม แม้เพียงเสี้ยวธุลีหลงเหลือผูกพันอยู่กับเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย

8. กินเจทุกวัน คือการทำบุญปล่อยชีวิตสัตว์ทุกวัน

กินเจทุกวันก็ได้สร้างสมบุญกุศลปล่อยชีวิตสัตว์ทุกวันย่อมต้องดีกว่า ปัจจุบันในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนาสาธุชนจำนวนมากเริ่มเห็นแจ้งในความจริงว่า **"การกินเป็นเหตุให้ผู้อื่นต้องตาย"** จึงพากันงดเว้นเนื้อสัตว์หันมากินเจ บ้างก็เอาอาหารเจไปถวายแด่พระผู้ทรงศีล นักบวช

การทำทานที่เกี่ยวกับชีวิตทุกอย่าง ไม่ว่าจะงดเว้นจากการฆ่า งดเว้นการกิน หรือบอกให้ผู้อื่นงดฆ่า งดกิน เป็นมหากุศลที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

9. หลงติดอยู่ใน "ความอร่อยลิ้น" นำไปสู่ความวิบัติ

อร่อยลิ้นยินดีเหลือเพื่อรสปาก
ถึงกับพรากชีวิตเขาเศร้าใจไหม
กว่าจะรู้ว่าบาปกรรมทำเท่าใด
ต้องลงไปชดใช้กรรมให้จำทน
จึงต้องเร่งบำเพ็ญเช่นพุทธะ
อีกต้องละชีวิตเขาเอากุศล
เปิดเมตตาให้สว่างกลางกมล
เพื่อหลุดพ้นการเวียนว่ายได้นิพพาน

มีนักบุญท่านหนึ่งได้คำนวณว่า ในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง ที่มีชีวิตอยู่จนถึงอายุ 60 ปี จะต้อง **กินวัวควายกว่า 3,000 ตัว เป็ดไก่ 20,000 ตัว ปลาถึง 200,000 ตัว** ออกจะน่าใจหายอยู่ไม่น้อย ที่คนเรามีชีวิตอยู่คนเดียวจะต้องล้างผลาญชีวิต วัว ควาย เป็ด ไก่ ปลา และสัตว์ต่าง ๆ เสียมากมายก่ายกองเช่นนี้

อย่าเห็นความอร่อย โดยที่ของอร่อยนั้นได้จากการทำลายชีวิตผู้อื่น เราได้รับผลจากการกินเนื้อเพียงความพอใจ ที่ **"ลิ้น"** ซึ่งมีความยาวเพียง 3 นิ้วเท่านั้น แต่ชีวิตสัตว์ต้องคอขาดบาดตาย ถูกฆ่าอย่างทุกข์ทรมานยิ่งยวดดูไม่คู่ควรกันเลย

มนุษย์ได้พยายามคิดค้นประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์

ให้ปรากฏขึ้นแก่โลกเป็นอันมาก เช่น ไฟฟ้า วิทยุ โทรศัพท์ รถยนต์ เครื่องจักร ฯลฯ แต่จะบังคับลิ้นอันนิดเดียวให้เสพอาหารธรรมชาติที่ถูกต้องสมควร สละความอร่อยที่เต็มไปด้วยพิษภัยและความตาย เพื่อสุขภาพอนามัยและศีลธรรมเท่านี้ไม่ได้เลยเชียวหรือ ?

10. งดกินเนื้อสัตว์ คือการแผ่เมตตาที่สูงสุดอยู่ทุกขณะจิต

ศาสนาทั้งหลาย แม้จะแตกต่างกันด้วยขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี และพิธีกรรม แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันก็คือ ทุกศาสนาสอนให้ยึดถือความเมตตาเป็นหลัก ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกัน ให้มนุษย์และสรรพสัตว์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสันติ คุณธรรมข้อนี้เป็นหลักใหญ่ที่สำคัญที่สุด อันจะค้ำจุนโลกให้บังเกิดสันติสุข ไม่ว่าชนชาติใด ภาษาใดไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลกจะนับถือศาสนาหรือไม่ก็ตาม ล้วนไม่ชอบให้ถูกเบียดเบียน ไม่ชอบให้ถูกฆ่า

"สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงมีความสุขกายสุขใจ ปราศจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด" เป็นคำที่เราแผ่ความรักความเมตตา เขาจะไม่มีเวรกับเราได้อย่างไร เขาจะมีความสุขอย่างไร เมื่อเรายังกินเนื้อเขา ย่อมจะผูกเวรมีหนี้กรรมที่ต้องชดใช้กันต่อไปไม่สิ้นสุด ผู้ที่ต้องการหมดหนี้กรรมเวรควรเลิกกินเนื้อสัตว์เถิด

สัตว์เกิดกายมาใช้กรรมที่ทำไว้
เป็นเป็ดไก่กุ้งปูเป็นหมูหมา
ตามเหตุต้นผลกรรมที่ทำมา
มิใช่ฟ้าประทานไว้ให้คนกิน

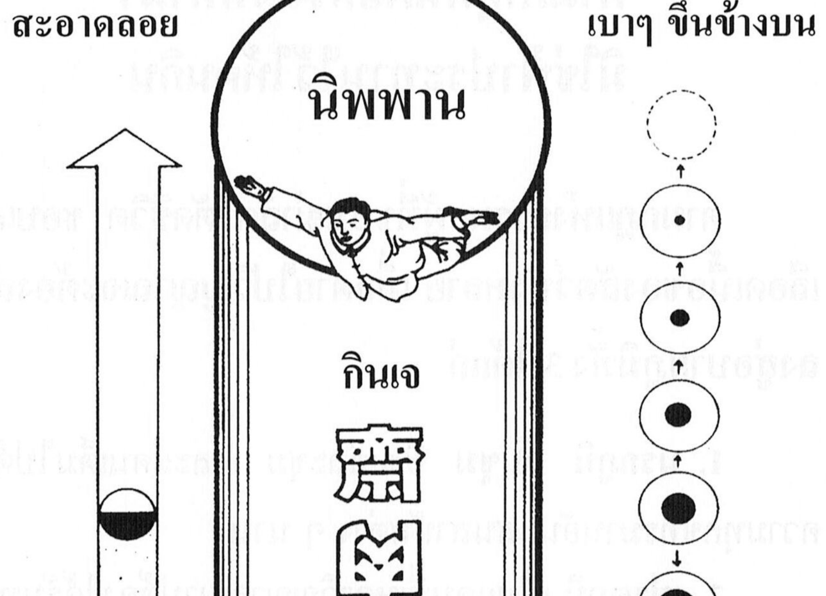
ตามกฎแห่งกรรม ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ชอบเสพเลือดเนื้อของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายไปวิญญาณจะต้องล่วงลงสู่อบายภูมิทั้ง 3 ได้แก่

1. นรกภูมิ 10 ขุม ซึ่งแต่ละขุม แต่ละแดนเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานอันแสนสาหัสต่าง ๆ นานา

2. เปรตภูมิ เป็นแดนที่เหล่าวิญญาณบาปต้องได้รับทุกข์ทรมานอยู่กับความหิวโหยตลอดเวลา เพราะเมื่อยามใดที่อาหารเข้าปาก ก็จะลุกไหม้กลายเป็นไฟ ไม่สามารถกลืนลงคอได้ เป็นเช่นนี้อยู่ตลอดเวลาตราบเท่าที่จะหมดสิ้นบาปกรรมที่ทำไว้

3. เดรัจฉานภูมิ เมื่อวิญญาณบาปชดใช้หนี้เวรบาปกรรมพ้นจากขุมนรกและภพภูมิเปรตแล้ว ก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องถูกเขาฆ่าตายชาติแล้วชาติเล่า จนกว่าจะครบตามจำนวนที่ตนได้เคยเบียดเบียนทำลายชีวิตผู้อื่น

“ขึ้น หรือ ลง เลือกเอาเอง”



อีกไม่นานสากลโลก จะบังเกิดสันติสุข หลังจากที่ความสะอาดและความสกปรก แบ่งแยกออกจากกัน คนดีและคนชั่วถูกคัดออกจากกันแล้ว คนกินเจและคนกินเนื้อ จักรวาลฟ้าดินจะจัดให้เหมาะสม

คนดีทำแต่ความดี **"ฟ้า"** จะใช้ **"พลังของฟ้า"** ดึงดูดขึ้นสู่เบื้องบน

ใสสะอาด บริสุทธิ์ จะเบาหวิวล่องลอยขึ้นเป็นพุทธะ เทพ เซียน อริยะ ทั้งหลาย

คนที่กินเนื้อ ในจิตวิญญาณขุ่นมัว มีสิ่งไม่สะอาดย่อมต้องถูก **"แรงของนรก"** ดึงลงสู่เบื้องล่าง กลายเป็นภูตผีและสัตว์เดรัจฉานเท่านั้น

ในเรื่องนี้ ทุกคนควรคิดใคร่ครวญดูให้ดี

การปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายอย่างนิรันดร์
คือการปลดปล่อยชีวิตสัตว์ที่จะกินเข้าไปทุกวัน
เป็นมหากุศลและเมตตาธรรมสูงสุด
ซึ่งช่วยให้สรรพสัตว์รอดตายมากมาย

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

เครื่องมือลงอาญาของตัวไหม



ผ้าต่วนแพร	ต่างถักทอ	ด้วยใยไหม
เราสวมใส่	ด้วยนิยม	สมศักดิ์ศรี
ถ้าจะคิด	ให้ลึกซึ้ง	คงทราบดี
ผ้าสวยหนี	กรรมวิธี	มีเช่นไร
เขาใช้ไหม	มีชีวิต	ใส่หม้อต้ม
สัตว์ตายล้ม	เพราะแพรพรรณ	อันสดใส
ต้องพลีชีพ	เพื่อความนิยม	ให้สมใจ
โปรดคิดใหม่	ใช้ใยรัก	ถักทอแทน

ห้าพันตัวไหมต้องตาย
เพื่อให้ได้เส้นใยไหมหนึ่งกิโล ฯ
ให้ถามใจตนเองดูว่า น่าใช้หรือไม่ ?
ที่สวมใส่อยู่บนเรือนร่างคน
มีกี่ชีวิตต้องล้มตาย... อย่างนี้สมควรไหม ?

ตำนานเหตุต้นผลกรรม
"ชดใช้หนี้บาป ชำระหนี้บุญ"

ทางตอนใต้ของแผ่นดินจีนที่หมู่บ้าน ฟังเฉ่า ตำบล หนานจวิน อยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่ภรรยาและบุตรสาวของเศรษฐีผู้หนึ่งกำลังนั่งร้อยไข่มุกอยู่บริเวณระเบียงริมสวน ในเวลานั้นมีพระภิกษุรูปหนึ่งนามว่า มี่จู เดินบิณฑบาตผ่านมา จึงแวะเข้าไปขอบริจาคอาหาร ด้วยจารีตประเพณีที่ยึดถือแต่โบราณว่า เป็นกิริยาที่ไม่งาม และไม่เหมาะสมที่สตรีหรือหญิงสาวจะออกมาให้บุรุษ หรือชายแปลกหน้าได้พบเห็น หากมีผู้มาเยี่ยมเยือนจักต้องอยู่แต่อาณาเขตในบ้านเท่านั้น เหตุนี้เองเมื่อเห็นพระภิกษุต่างถิ่นแวะมาบิณฑบาต ภรรยาและบุตรสาวพร้อมสาวใช้ต่างเก็บข้าวของวิ่งหลบกันให้วุ่น สักครู่ท่านเศรษฐีจึงสั่งให้พ่อบ้านนำอาหารและปัจจัยมาถวาย

หลังจากที่หลวงจีนจากไปไม่นานนัก สาวใช้รายงานว่าไข่มุกชิ้นหนึ่งได้หายไป เมื่อไต่ถามกันดีแล้ว จึงลงความเห็นว่าหลวงจีนเป็นผู้ขโมยไป ดังนั้นท่านเศรษฐีจึงสั่งคนใช้ออกติดตามไปนำตัวหลวงจีนกลับมาสอบถาม หลวงจีนก็ยังให้การปฏิเสธ ท่านเศรษฐีโกรธจึงสั่งให้บ่าวไพร่จับพระภิกษุมี่จูและเฆี่ยนตีด้วยไม้ตระบอง จะให้ท่านยอมรับสารภาพได้อย่างไรเล่า เพราะไข่มุกล้ำค่าเม็ดนั้นได้หล่นลงพื้นกลิ้งไปตามทางเดิน ประจวบเหมาะกับมีเจ้าห่านตัวหนึ่งเดินผ่านมา มันเข้าใจว่าเป็นอาหารจึงได้กลืนลงท้องไป

เจ้าห่านแม้ว่าจะเป็นสัตว์เดรัจฉาน เมื่อเห็นหลวงจีนผู้บริสุทธิ์ถูกเฆี่ยนตี มันรู้สึกสงสาร อยากสารภาพให้ทุกคนได้รู้ว่า ตัวมันเองเป็นผู้กลืนไข่มุกนั้นลงไป

เวลานั้นท่านเศรษฐีกำลังหงุดหงิด ซ้ำเจ้าห่านที่เลี้ยงไว้ส่งเสียงดัง ด้วยความรำคาญท่านเศรษฐีจึงใช้เท้าเตะที่กลางลำตัวเจ้าห่าน มันกระเด็นไปไกลและตกลงพื้นเสียงดังปึ๊กใหญ่ แล้วขาดใจตายไปทันที ต่อมาหลวงจีนมี้จู จึงชี้แจงให้ท่านเศรษฐีฟังว่า ไข่มุกล้ำค่าถูกเจ้าห่านกลืนลงไปในท้องของมันนั่นแหละ

" ที่อาตมาไม่บอกความจริงทันที เพราะต้องการจะปกป้องชีวิตของเจ้าห่านเพราะถ้าบอกความจริง ท่านจักต้องผ่าท้องห่านเพื่อเอาไข่มุกคืน เมื่อนั้นสัตว์ที่น่าสงสารต้องตายอย่างทุกข์ทรมาน"

ชาวบ้านต่างยกย่องสรรเสริญพระภิกษุมี้จูว่า "ท่านเป็นพระอริยเจ้านักบุญผู้เปี่ยมล้นด้วยเมตตาจิตโดยแท้"

ต่อมาท่านเศรษฐีได้อุทิศที่ดินและบริจาคเงินสร้างวัดใหญ่ขึ้นในหมู่บ้านพร้อมได้นิมนต์พระภิกษุผู้เปี่ยมด้วยเมตตามาจำพรรษาอยู่เป็นเจ้าอาวาส เวลานั้นในหมู่บ้านมีสามีภรรยาคู่หนึ่ง ประกอบอาชีพฆ่าสัตว์เอาขายเนื้อ (ขายหมู) ทั้งสองจึงคิดนิมนต์พระสงฆ์มาฉันเจที่บ้าน ผู้เป็นสามีครุ่นคิดวิตกไปว่าบ้านเรือนของตนไม่สะอาดบริสุทธิ์ จึงไม่กล้านิมนต์ท่านมาภรรยาของเขาจึงบอกว่า เพื่อเตรียมกายเตรียมใจให้สะอาดบริสุทธิ์เราทั้งสองควรกินเจรักษาศีลเสียก่อน เป็นเวลา 7 วัน แล้วค่อยไปนิมนต์ท่าน ส่วนเครื่องใช้ในครัวเรือนก็ซื้อของใหม่มา

ใช้ทั้งหมด ทั้งสองจึงได้จัดเตรียมงาน

หลวงจีนได้มาฉันภัตตาหารเจที่บ้าน สมดังความตั้งใจของสามีภรรยา ระหว่างที่หลวงจีนมี้จู กำลังฉันภัตตาหารอยู่ ท่านก็ได้พิจารณาตรึกตรองไปว่า

"สามี ภรรยา คู่นี้.... แม้ว่าจะมีจิตใจที่ดีงาม ในการทำบุญสร้างกุศล แต่ว่ากรรมอันเนื่องมาจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมานานนับเป็นกรรมอันหนักมากช่างเป็นเรื่องที่เหลือบ่ากว่าแรงยากจะฉุดช่วยได้"

ดังนั้น เมื่อหลวงจีนฉันเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงได้แต่สวดอนุโมทนาให้พร โดยมิได้เทศนาธรรมใด ๆ ต่อมาไม่นาน .... ชายผู้มีอาชีพฆ่าสัตว์เอาเนื้อขายได้เสียชีวิตลง ผลกรรมที่ก่อไว้ ทำให้ดวงวิญญาณของเขาต้องตกลงสู่นรกอเวจี ยากจะได้ผุดได้เกิด

พระกษิติครรภโพธิสัตว์ มหาโพธิสัตว์ พระผู้ทรงดำรงปณิธานแน่วแน่ ที่จะฉุดช่วยเหล่าวิญญาณบาป จนกว่าจะหมดสิ้นจากขุมนรกทั้งหมด

พระกษิติครรภโพธิสัตว์ทรงเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาจึงตรัสเรียกวิญญาณของคนฆ่าสัตว์มาสอบถาม เขาจึงกราบทูลว่า **"ข้าผู้น้อยประกอบอาชีพฆ่าสัตว์ขายเนื้อพระเจ้าข้า"** พระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์ ก็ได้ตรัสถามไปอีกว่า **"ในโลกมนุษย์มีสัมมาอาชีพอื่น ๆ อีกมากมาย เหตุใดเจ้าจึงเลือกประกอบอาชีพที่ต้องไปเบียดเบียนฆ่าสัตว์ตัดชีวิตผู้อื่นเล่า"** วิญญาณของคนฆ่าสัตว์กราบทูลตอบว่า

"งานฆ่าสัตว์เอาเนื้อไปขาย เป็นอาชีพที่สืบทอดมาแต่ครั้งบรรพบุรุษ ข้าพเจ้าผู้น้อยจึงยึดถือสืบทอดต่อมา โดยรู้เท่าไม่

ถึงการณ์ ขอพระมหาโพธิสัตว์ทรงเมตตาด้วยเถิด.....พระเจ้าข้า"

พระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์จึงตรัสถามอีกว่า **"บนโลกมนุษย์มีสาธุชนซึ่งใฝ่ใจกราบไหว้พระ รักษาศีลกินเจถวายอาหารเจแด่ผู้ออกบวช ขณะที่มีชีวิตอยู่ หากบุคคลใดเคยทำบุญสร้างกุศลเช่นนี้ บุคคลเหล่านั้นย่อมจะไม่ต้องตกลงสู่นรกอเวจี ส่วนตัวเจ้าเอง.... ได้เคยทำบุญสร้างกุศลใดไว้บ้างหรือไม่"** วิญญาณของคนฆ่าสัตว์ได้พยายามนึก แล้วจึงกราบทูลตอบว่า

"เมื่อตอนมีชีวิตอยู่ ข้าบาทผู้น้อย และภรรยาเคยหยุดฆ่าสัตว์ พร้อมทั้งกินเจ 7 วัน เพื่อจัดเตรียมภัตตาหารเจแล้วนิมนต์พระภิกษุมี่จู มาฉันเจที่บ้านของข้าบาทหนึ่งมื้อพระเจ้าข้า"

พระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์ ได้สดับคำกราบทูลชี้แจงแล้วจึงตรัสถามว่า

"แล้วท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาใดให้เจ้าฟังบ้างหรือไม่?"

วิญญาณของคนฆ่าสัตว์กราบทูลต่อว่า หลวงจีนมี่จู มิได้เอ่ยถึงข้อธรรมใด ๆ แก่ข้าบาทเลยพระเจ้าข้า

และแล้วองค์พระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์ ก็ทรงรำพึงขึ้นว่า **" อ้อ...เป็นเช่นนี้นี่เอง เอาล่ะ.... เราจะอภัยโทษให้แก่เจ้าจงกลับขึ้นไปเกิดใหม่ในโลกมนุษย์อีกครั้ง แล้วเราจะมอบหมายให้พระภิกษุสงฆ์รูปนั้นตามลงไปจุติโลกมนุษย์เพื่อฉุดช่วยเจ้าอีกครั้งหนึ่ง"**

เมื่อพระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์ได้เสด็จขึ้นไปบนสวรรค์แล้วก็ทรงมีพระบัญชาให้พระภิกษุมี่จู เข้าเฝ้า ครั้น

ทรงไต่ถามจนทราบว่า เรื่องราวที่คนฆ่าสัตว์กราบทูลเป็นความจริงทุกประการ พระองค์จึงทรงปรารภว่า **"เหตุใดท่านจึงไม่เทศนาแสดงธรรมชี้นำให้คนฆ่าสัตว์ผู้นั้นได้หลุดพ้นจากการสร้างบาปก่อเวรเล่า"** พระภิกษุมี้จู กราบทูลชี้แจงว่า **"ข้าพระองค์เห็นว่าชายคนฆ่าสัตว์ผู้นี้ ชีวิตคลุกเคล้าเต็มไปด้วยคาวเลือด เห็นทีจะฉุดช่วยได้ยากยิ่ง ดังนั้น เมื่อข้าบาทรับประเคนภัตตาหารเจมาฉัน แล้วจึงกลับวัดไปโดยมิได้บรรยายพระธรรมเทศนาใด ๆ พระเจ้าข้า"**

เมื่อเป็นเช่นนี้พระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์ จึงทรงบัญชาให้พระภิกษุมี้จู ตามกลับไปจุติในโลกมนุษย์ใหม่อีกครั้ง เพื่อโปรดฉุดช่วยคนฆ่าสัตว์ขายเนื้อเป็นการชดใช้หนี้บุญกุศล ทั้งนี้เพราะตาม "กฎสวรรค์" อาศัยเหตุแห่งกรรมดี ที่ชายคนฆ่าสัตว์ได้ถือศีลกินเจ 7 วัน และถวายภัตตาหารเจ แด่หลวงจีนมี้จู ทั้งนี้โดยสถานะของผู้ออกบวช ซึ่งมีหน้าที่ที่ต้องโปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลาย แต่ท่านกลับละเลย ไม่พยายามหาทางฉุดช่วยเขาแต่ประการใด นี่จึงเท่ากับ "ติดค้างหนี้บุญ"

และแล้ววิญญาณของคนฆ่าสัตว์กลับขึ้นมาเกิดใหม่ เขาก็ยังเป็นคนฆ่าสัตว์อยู่อย่างเดิม และเกิดที่ตำบลเดิมนั่นเอง แต่ทว่าฐานะของเขายากจนกว่าชาติก่อน

ดังนั้น อยู่มาวันหนึ่ง พระภิกษุมี้จู ผู้ซึ่งรับบัญชาจากพระกษิติครรภมหาโพธิสัตว์ ให้ลงมาเกิดในโลกมนุษย์ใหม่ได้เดินทางมาที่หน้าบ้านของเขา เมื่อคนฆ่าสัตว์เห็นว่า มีพระภิกษุแวะมาเยือนจึงรีบออกไปรับนมัสการ และถามหลวงจีนว่า "พระคุณเจ้าแวะมาถึงที่นี่ มีธุระอะไรหรือขอรับ" หลวงจีน

มี้จูตอบไปว่า **"อาตมาไม่มีธุระหรอก หลายวันนี้ผ่านมาไม่เห็นท่านชำแหละเนื้อสัตว์ขาย จึงเข้ามาถามไถ่ดู"**

ชายคนฆ่าสัตว์ตอบว่า **"ข้าผู้น้อยฐานะยากจนขัดสนทุนรอน ที่มีก็น้อยนิด ข้าผู้น้อยไม่มีทุนไปซื้อสัตว์มาฆ่าขายอีกแล้วขอรับ"** หลวงจีนมี้จูพูดว่า **"เอาอย่างนี้อาตมาพอจะมีเงินที่ศรัทธาญาติโยมถวายอยู่จำนวนหนึ่ง อาตมาจะให้ยืมเป็นทุน 100 อีแปะ โดยไม่คิดดอกเบี้ยใด ๆ เลย"**

คนฆ่าสัตว์ได้ยินก็รู้สึกดีใจ รีบคุกเข่าก้มกราบลงที่พื้นและเมื่อได้รับมอบเงิน 100 อีแปะมาแล้ว เขาถามอาจารย์ว่าแล้วท่านมีกำหนดจะให้ผู้น้อยส่งคืนเมื่อไรขอรับ? **"อาตมาจะขอสัญญาเพียงข้อเดียวเท่านั้นคือ วันใดก็ตามที่อาตมาต้องการใช้เนื้อโยมก็จะต้องมีเนื้อใช้คืนแทนเงินที่ยืมอาตมาไปก็แล้วกัน"**

จนกระทั่งต่อมา....เมื่อถึงวันสำคัญซึ่งทางราชการมีคำสั่งห้ามไม่ให้มีการฆ่าสัตว์หรือขายเนื้อสัตว์โดยเด็ดขาด หากไม่ปฏิบัติตาม จะต้องได้รับโทษ เหตุฉะนี้จึงไม่มีพ่อค้าเนื้อคนใดในหมู่บ้านกล้าฝ่าฝืน

ครั้นถึงวันดังกล่าว ลูกศิษย์ของหลวงจีน มี้จู จึงกลับไปรายงาน พอทราบความท่านก็รีบลงจากวัดบนภูเขา ตรงไปยังบ้านของคนฆ่าสัตว์ผู้นั้นทันที พอไปถึงหลวงจีนมี้จู ก็แจ้งความประสงค์ว่า **"อาตมาต้องการจะใช้เนื้อหมูสัก 1 ชั่ง... วันนี้ !"**

คนฆ่าสัตว์จึงชี้แจงว่า**"ข้าน้อยต้องกราบขออภัยเพราะวันนี้เป็นวันที่ทางราชการประกาศให้งดฆ่าสัตว์ ดังนั้นในบ้านจึงไม่มีเนื้อสัตว์เหลืออยู่เลย ข้าน้อยคงต้องรบกวนให้ท่านอาจารย์มารับใหม่ในวันพรุ่งนี้เถิดนะขอรับ"** หลวงจีนพูดว่า

ทำไมเจ้าเป็นคนไม่รักษาคำพูด ไร้ความซื่อสัตย์ เอาล่ะ ถ้าไม่มีเนื้อหมูมาให้ เจ้าก็จงเอาเงิน 100 อีแปะคืนแก่อาตมาเดี๋ยวนี้ คนฆ่าสัตว์บอกว่า**เงินทั้งหมดข้าน้อยนำไปใช้ทำทุนจนหมดแล้ว** หลวงจีนมี้จู พูดว่า **ถ้าวันนี้ไม่มีเงินคืนให้ก็จะผ่อนผันไปก่อน แต่สำหรับเรื่องเนื้อหมูที่อาตมาต้องการ ถ้า 1 ชั่งไม่ได้ก็เอามาสัก 1 ขีดก็ยังดี**

พ่อค้าเนื้อตอบท่านหลวงจีนว่า **"อย่าว่าแต่ขีดหนึ่งเลย เนื้อหมูแค่ครึ่งขีดไม่รู้จะหาที่ไหนได้ขอรับท่านอาจารย์"**

หลวงจีนจึงกล่าวกับพ่อค้าว่า **"ในเมื่อไม่มีเนื้อหมูก็เฉือนเอาเนื้อของเจ้ามาให้เสียหนึ่งขีดก่อน.... เดี๋ยวนี้ !"** คนขายเนื้อตกใจ ท่านอาจารย์เป็นบรรพชิตผู้ออกบวช ย่อมต้องมีใจเมตตากรุณา ตั้งแต่โบราณ จอมปราชญ์ขงจื๊อ ยังกล่าวสั่งสอนไว้ว่าร่างกายของคนเรานี้ได้รับจากพ่อแม่ จงอย่าทำลายให้บาดเจ็บเสียหาย ก็แล้วเนื้อหนังมังสาของข้าผู้น้อยก็รับมาจากพ่อแม่เช่นกัน ไหนเลยจะตัดให้ท่านไปได้ และถ้าจะกล่าวตามหลักพุทธธรรมแล้วละก็ การทำร้ายตัวเองถือว่าเป็นการสร้างบาปเช่นกันมิใช่หรือขอรับ ? พระภิกษุมี้จู จึงได้แสดงธรรมเทศนาว่า

"ในศีลข้อที่หนึ่งองค์สมเด็จพระศาสดาอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงบัญญัติให้ผู้คนเลิกเบียดเบียนและหยุดฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทั้งนี้ก็เพราะทุกชีวิตต่างก็ถือกำเนิดจากพ่อแม่ด้วยกันทั้งนั้น ดังเช่นที่ตัวเจ้าเป็นอยู่ขณะนี้ ถ้าหากมีคนนำเงินมหาศาลมากองอยู่ต่อหน้า เพื่อแลกเอาเลือดเนื้อชีวิตของเจ้าใครบ้างจะยอม ? รึว่าตัวเจ้าสามารถให้ได้ ? "

ดวงจิตของคนฆ่าสัตว์ซึ่งหลงวนเวียนอยู่ในความมืดมน ก็พลันสว่างสามารถรู้แจ้งในหลักสัจธรรมแท้จริงของชีวิต เขารู้สึกสำนึกผิด น้ำตาไหลพูดแต่ว่า **ท่านอาจารย์เมตตา ศิษย์ขอออกบวชปฏิบัติธรรม ติดตามรับใช้ท่านอาจารย์ชั่วชีวิต**

เมื่อหลวงจีนมี้จู เปล่งวาจารับคนฆ่าสัตว์เข้าไว้เป็นศิษย์แล้ว เขาจึงขอเวลาเก็บข้าวของเครื่องใช้ พร้อมกับเก็บรวบรวมมีดพร้าอาวุธเหล็กแหลมของมีคมที่ใช้ฆ่าและชำแหละเนื้อสัตว์ซึ่งเคยใช้มาทั้งหมด นำไปโยนทิ้งลงในแม่น้ำใกล้ ๆ บ้าน เสร็จสรรพทุกอย่างเขาจึงออกเดินทางติดตามพระอาจารย์มี้จูขึ้นเขาเพื่อเข้าพิธีอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์

แต่เมื่อทั้งสองเดินมาได้ไม่นาน คนฆ่าสัตว์ก็สะดุดหยุดนิ่งและเอ่ยปากขออนุญาตหลวงจีนผู้เป็นอาจารย์โดยมีข้ออ้างว่าลืมบางอย่างไว้ จำต้องขอลากลับบ้าน พร้อมกับสัญญาว่าเสร็จธุระแล้วจะรีบตามขึ้นเขาไป

พระอาจารย์มี้จู แม้ว่าได้อนุญาตให้ไปแล้ว แต่ก็ครุ่นคิดไปว่าจิตใจของคนฆ่าสัตว์คงยังไม่มั่นคงพอหรือมิเช่นนั้นก็กลัวความลำบากในการออกบวชบำเพ็ญธรรม จึงหาข้ออ้างเพื่อจะได้หนีกลับบ้าน แต่ทว่าเรื่องราวมิได้เป็นเช่นนั้น เพราะเมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน คนฆ่าสัตว์ผู้ซึ่งกลับใจได้แล้ว ก็วิ่งกระหืดกระหอบกลับมา

สักครู่ใหญ่พระอาจารย์มี้จู จึงเอ่ยถามว่า **"เจ้าขอกลับไปบ้าน เพราะเหตุใดหรือ?"** คนฆ่าสัตว์ได้ตอบไปว่า

"ก่อนออกจากบ้าน ศิษย์ผู้โง่เง่าได้นำอาวุธของมีคมที่

เคยใช้ประหัตประหารสัตว์ไปโยนทิ้งในแม่น้ำ ภายหลังศิษย์กลับมาฉุกคิดขึ้นได้ว่า ต่อไปหากมีคนเดินลงไปในแม่น้ำอาจถูกมีดที่แหลมคมเหล่านั้นทิ่มแทงให้ได้รับบาดเจ็บ ข้าพเจ้าจึงกลับไปงมขึ้นมาทั้งหมดแล้วขุดหลุมลึกฝังไว้อย่างดี เพื่อจะไม่ให้เป็นอันตรายต่อผู้อื่นได้อีกขอรับ"

พระอาจารย์มีจู จึงได้เปล่งวาจาเป็นโศลกธรรมว่า

"ทิ้งมีดลงน้ำ ปิดทางนรก
วิตกหวั่นเกรง เป็นภัยผู้อื่น
คืนกลับงมหา นำพาฝังดิน
สุดสิ้นเวรภัย ได้พ้นบ่วงกรรม"

และยังกล่าวต่อไปอีกว่า

"คืนวานเป็นมาร ครองใจอยู่นาน
แสงธรรมสาดฉาย รุ่งเช้ากลับกลาย
ได้โพธิจิต สถิตในคน
พุทธะฤๅมาร แค่พลิกฝ่ามือ"

หลังจากที่ชายคนฆ่าสัตว์ขายเนื้อ ปลงผมออกบวชเป็นพระภิกษุแล้ว ทั้งอาจารย์และศิษย์ ก็ได้บำเพ็ญเพียรออกโปรดเวไนยสัตว์

ในที่สุดก็ได้บรรลุธรรม สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วยกันทั้งคู่ เรื่องราวที่ได้พรรณนาทั้งหมด เป็นส่วนหนึ่งของตำนานการโปรดฉุดช่วยเวไนยสัตว์ ของ **"พระอริยเจ้า มี่ จู ฝอ"**

หลักแห่งความไม่สูญสลายของจิตวิญญาณในคนและสัตว์

(โดย ท่านฮวงหานจือ)

จิตวิญญาณไม่มีการเปลี่ยนแปลง และก็ไม่สูญสลาย จิตวิญญาณอยู่ในกายของคน เปรียบประดุจคนอาศัยอยู่ในบ้าน เหมือนร่างกายตายลง จิตวิญญาณก็จะละจากร่างกาย จึงพูดว่า "คนตาย" ที่ตายคือร่างกาย จิตวิญญาณไม่ตายไปด้วย แต่ได้ละจากร่างกาย ก็เหมือนคนไม่อาศัยอยู่ในห้องแล้ว ถ้าหากคนๆ นี้ เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ได้ก่อกรรมทำเวรไว้ จิตวิญญาณก็อาจจะไปเกิดใหม่เป็นสัตว์ ถึงแม้ร่างกายจะกลายเป็นสัตว์เดรัจฉานไป แต่จิตวิญญาณก็คงเป็นจิตวิญญาณดวงเดิม เหมือนคนได้เปลี่ยนอยู่ในห้องใหม่ จึงกล่าวไว้ว่า จิตวิญญาณของสัตว์ก็เหมือนจิตวิญญาณของคน

" กฎแห่งกรรม " ใครหนีพ้น

คนที่ทุบตีทรมานสัตว์ทั้งกินทั้งฆ่า เมื่อตายไปจิตวิญญาณตกล่วงลงสู่นรกภูมิครั้นพ้นจากนรก วิญญาณต้องผ่านเข้าสู่ "หอหมุนเวียนกรรม 6 ช่องทาง" เพื่อกลับไปเกิดใหม่ หอหมุนเวียนจะคัดแยกประเภทของการเกิด บางวิญญาณก็ไปเกิดเป็นไก่ เป็นหมู เป็นวัว เป็นควาย ฯลฯ จะเป็นสัตว์ประเภทใดย่อมแล้วแต่ "พลังของสัตว์เดรัจฉาน" ของคนนั้น บางวิญญาณก็ได้ไปเกิดเป็นคนอีก เช่นคนพิการ คนมีบุญวาสนาขึ้นอยู่กับกระแสของกรรมดีกรรมชั่วที่วิญญาณแต่ละดวงได้สะสมเอาไว้



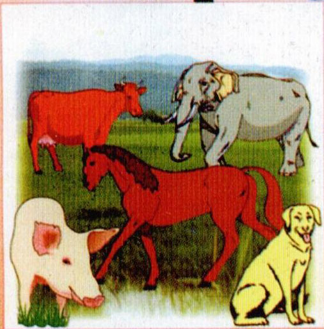
หอหมุนเวียน เปลี่ยนกฎเกณฑ์ ชีวิตเกิด
ทำดีเลิศ จุติสู่ ประตูสวรรค์
ทำความชั่ว ใจโหด โทษอนันต์
ไฟโลกันตร์ เผาไหม้ ได้รับกรรม
จงหันมา สร้างความดี กันเสียเถิด
เพื่อได้เกิด เป็นมนุษย์ สุดเลิศล้ำ
มีทางเลือก เดินสายกลาง คือทางธรรม
เป็นผลนำ ให้ก้าวสู่ พระนิพพาน

ชีววิถีหก



พวกที่ชอบฟังเรื่องราวไม่ดีต่างๆ
รวมทั้งคนที่คดโกง และเนรคุณคน

ทางหู



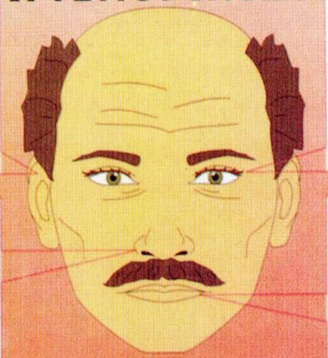
พวกที่หลงในกามคุณมากเกินไป
ตาชอบมองในสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ

ทางตา

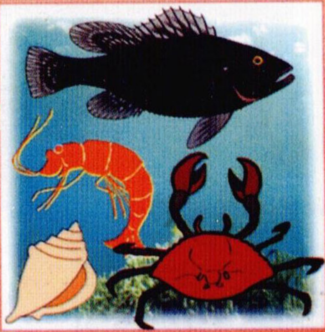


ขณะมีชีวิตอยู่ชอบสร้างบุญกุศล
มีคุณธรรม และเป็นลูกกตัญญู

ทางกระหม่อม







ขณะมีชีวิตอยู่ ไม่ชอบสร้างบุญ
กุศล แต่ก็ไม่ได้สร้างบาปหนัก

ทางสะดือ

ทางจมูก

พวกที่ติดในของหอมต่างๆ สูบ
บุหรี่ หรือเสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย

ทางปาก

พวกที่ชอบพูดจาให้ร้ายผู้อื่น พูดคำ
หยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดโกหกต่างๆ



คนทั่วไปเมื่อจากโลกนี้ไปจิตญาณจะออกทางภูมิวิถี 6 (6 ช่องทาง) เพื่อไปชดใช้สนองตามกรรมดี - กรรมชั่วที่สร้างเอาไว้ คือ

1. จิตวิญญาณออกทาง กระหม่อม
   จะถือกำเนิดเป็น **มนุษย์ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ (เทพเทวา, คนร่ำรวย)**
2. จิตวิญญาณออกทาง สะดือ
   จะถือกำเนิดเป็น **มนุษย์หาเช้ากินค่ำ (คนยากจน)**
3. จิตวิญญาณออกทาง หู
   จะถือกำเนิดเป็น **สัตว์ตั้งท้องทุกประเภท (ช้าง ม้า วัว ควาย)**
4. จิตวิญญาณออกทาง จมูก
   จะถือกำเนิดเป็น **แมลงทุกประเภท (มด ปลวก แมลง)**
5. จิตวิญญาณออกทาง ตา
   จะถือกำเนิดเป็น **สัตว์ตั้งไข่ทุกประเภท (นก กา เป็ด ไก่)**
6. จิตวิญญาณออกทาง ปาก
   จะถือกำเนิดเป็น **สัตว์น้ำทุกประเภท (กุ้ง หอย ปู ปลา)**

มีแต่ "กุศล" เท่านั้น ที่เปลี่ยนแปลง "ชะตาชีวิต" ได้

คนในโลกนี้ ตกอยู่ในเงื้อมมือของชะตากรรม ที่ตนได้กำหนดไว้ "พรหมลิขิต" โชคชะตาในชาตินี้ก็เป็นผลจากการกระทำในชาติก่อน ไม่มีใครสามารถหนีพ้น "กรรม" ของตนไปได้ คนที่รู้แล้วก็จะไม่โทษฟ้าโทษดิน โทษผีสางเทวดา ทุก ๆอย่างเราเป็นผู้ก่อไว้ทั้งสิ้น เพราะตัวเราเองอยากตกต่ำ ใครก็ช่วยอะไรไม่ได้

แต่ "หนทาง" ที่สว่างสามารถเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตได้ โดยเริ่มที่ "กินเจ" เป็นอันดับแรก งดฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เลิกจองเวรจองกรรมกันต่อไป

คนที่ชะตาตกอับ เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นโรคเรื้อรังร้ายแรงไม่รู้จักหาย ต้องทำแต่สิ่งที่ดี สร้างบุญกุศลอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ช่วยเหลือให้คนกินเจ สร้างหนังสือธรรมะ เปลี่ยนจิตใจคน เพื่อชดใช้บาปกรรม ที่เคยทำไว้แต่ชาติปางก่อน

วิธีที่ประเสริฐล้ำเลิศที่สุด คือ ช่วยให้ทุกคนได้รับรู้ "วิถีธรรม" เพื่อจะได้บำเพ็ญตัวเองได้สำเร็จ และสามารถฉุดช่วยเวไนยสัตว์ทั้งหลายด้วย

คนที่ได้รับรู้ "วิถีธรรม" เป็นผู้ที่โชคดีที่สุด เพราะประสบโอกาสที่จะบำเพ็ญได้อย่างรวดเร็วและถูกต้องรู้เหตุและผล รู้สัจธรรมที่แท้จริง

ผู้ที่บำเพ็ญอยู่ในวิถีอนุตตรธรรมให้ดีที่สุด ก็สามารถแปรเปลี่ยน "ชะตาชีวิต" ของตนให้ดีได้

การทำบุญสร้างกุศล

การทำบุญสร้างกุศล พึงจำไว้ว่าปัจจัยเงินทอง หรือสิ่งของที่บริจาคจะต้องได้มาอย่างบริสุทธิ์ถูกต้อง ไม่เป็นเงินที่ได้มาโดยการประกอบอาชีพต้องห้าม ดังนี้

1. ค้าขายมนุษย์

2. ค้าขายสัตว์มีชีวิต เพื่อให้นำไปฆ่าเป็นอาหาร

3. ค้าขายอาวุธ เครื่องมือฆ่าประหัตประหาร

4. ค้าขายยาพิษ

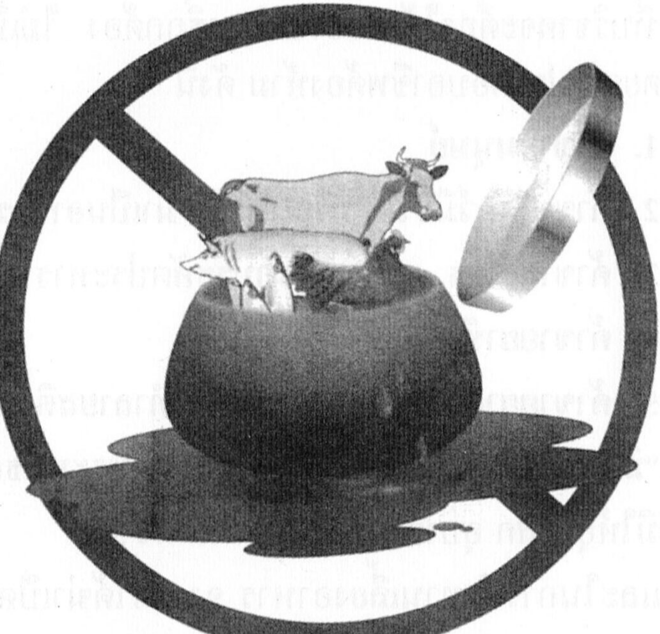
5. ค้าขายยาเสพติด ของมึนเมาอันทำลายสติและชีวิต

"มิจฉาวณิชชา" การค้าขาย 5 อย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติมิให้อุบาสก อุบาสิกา กระทำโดยเด็ดขาด

และในการทำทานเลี้ยงอาหาร จงอย่าได้ฆ่าเป็ด ไก่ วัว ควาย ปู ปลา ฯลฯ มาทำอาหารเลี้ยง หรือทำบุญ เพราะไม่เพียงแต่ตัวเองจะไม่สามารถต่ออายุขัยให้ยืนยาว กลับกลายเป็นยิ่งจัดเลี้ยงอายุยิ่งสั้นลง ๆ

ฉะนั้น ในพระธรรมคำสอนจึงย้ำอยู่เสมอว่า การทำบุญวันเกิด ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เปิดกิจการร้านค้า การทำบุญอุทิศให้วิญญาณบรรพบุรุษ ตลอดจนการทำพิธีบวงสรวง และงานมงคลต่าง ๆ ต้องไม่กระทำการใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จึงจะประสบความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตครอบครัว และผู้คนที่มาร่วมงาน

" หยุด ทำบาป เพื่อ ทำบุญ "



หากต้องฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเพื่องานบุญ ก็คงไม่อาจเรียกงานบุญได้อย่างบริสุทธิ์ใจ เปลี่ยนมาให้ชีวิตในงานบุญต่าง ๆ ด้วยการละเว้นชีวิต คือ การให้เพื่อการทำบุญอย่างแท้จริง

"ตักบาตร ทำบุญด้วยอาหารเจ จึงจะได้บุญกุศลครบถ้วนไม่รั่วไหล"

สัพเพสัตตา

เสียงร้องขอชีวิตจิตหวาดหวั่น เสียงห้ำหั่นเข่นฆ่าน่าสยอง
เสียงซวบซาบคมดาบเชือดเลือดไหลนอง เสียงกรีดร้องสะท้านจิตสะกิดใจ
เสียงสัพเพสัตตาพาให้คิด ว่าชีวิตนี้มีค่ากว่าสิ่งไหน
อเวราอย่ามีเวรอย่าเป็นภัย ชีวิตใครใครก็หวงอย่าล่วงเกิน
ท่องสัพเพสัตตามาแต่ไหน ยังเข้าใจในเนื้อแท้แค่ผิวเผิน
ยังฆ่าบ้างกินบ้างอย่างเพลิดเพลิน ยังใช้เงินซื้อชีวิตอนิจจา
สัตว์เกิดกายมาใช้กรรมที่ทำไว้ เป็นเป็ดไก่กุ้งปูเป็นหมูหมา
ตามเหตุต้นผลกรรมที่ทำมา มิใช่ฟ้าประทานไว้ให้คนกิน
มีปัญญาแต่ไฉนจึงไม่คิด มองชีวิตกลับเห็นเป็นทรัพย์สิน
เสียงกรีดร้องก่อนตายใครได้ยิน น้ำตารินเมื่อถูกเชือดเลือดกระเซ็น
พูดว่าเขาเกิดมาเป็นอาหาร เขาลนลานหนีตายมีใครเห็น
เขาจนใจสู้ไม่ได้เถียงไม่เป็น ช่างเลือดเย็นเข่นฆ่าไม่ปรานี
มีพืชผักมากมายนับไม่หมด ทุกกลิ่นรสสดใสหลายหลากสี
ธรรมชาติจัดวางไว้อย่างดิบดี สัตว์วิ่งหนีพืชเต็มใจให้กินมัน
เพราะเรากินเขาจึงฆ่าเอามาขาย เราสบายแต่สัตว์โลกต้องโศกศัลย์
ท่องสัพเพสัตตามาทุกวัน เมตตากันโปรดอย่าฆ่าและอย่ากิน

ศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาตาเวรมณี

(เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง หรือใช้ผู้อื่นฆ่า)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลข้อที่ 1 คือ ละเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นข้อที่สำคัญอันดับหนึ่ง ไม่เบียดเบียน ทำร้าย ฆ่าฟัน ทำลายชีวิต ไม่ว่าสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ใด ๆ ทั้งไม่ชี้ ใช้ บอก จ้าง วาน ให้ผู้อื่นกระทำให้ตน แม้แต่ทำลายมนุษย์ด้วยกัน เป็นการทำลายชีวิตผู้อื่นด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะเพื่อยังชีวิตตนให้คงอยู่ ด้วยการทำลายชีวิตผู้อื่น และ ทั้งเป็นการพรากชีวิตคู่ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นการ สร้างกรรม ผูกพันให้เกิดความพยาบาท อาฆาต จองเวร ซึ่งกันและกันอยู่ไม่มีจบสิ้น

ศีลข้อหนึ่ง **" ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต "** เหตุใดจึง ต้องละเว้นการฆ่าสัตว์ เพราะชีวิตใคร ใครก็รัก และเพื่อปลูกฝัง ให้เราทุกคนนั้นมีความเมตตากรุณา ชีวิตสัตว์ล้วนน่าสงสาร สัตว์โลกทั้งหลายมีความรักตัวกลัวตาย เกลียดความทุกข์รัก ความสุข ไม่ยอมให้ผู้ใดมาข่มเหง หากใครมาข่มเหง มันก็จะ ต่อสู้อย่างสุดกำลังทีเดียว อันความรู้สึกเช่นนี้ ล้วนมีอยู่ในจิตใจ ของสัตว์ทุกตัวตน คนเรากับสัตว์แตกต่างกันที่รูปร่างเท่านั้น แต่จิตวิญญาณภายในนั้นเหมือนกัน ดังนั้นไม่ควรถือเอาความ แตกต่างของร่างกายสังขารภายนอกมาเป็นข้ออ้างในการ ขาดความเมตตา แต่วันนี้เราได้ทานเนื้อเข้าไป เรารู้หรือไม่ว่านั่น

คือ เรากำลังกินชีวิตหนึ่งเข้าไปแล้ว **"บาป"** อย่างหนึ่งที่คนกำลังกระทำกันอยู่โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็คือ **"การกินเนื้อสัตว์"** ถ้าวันนี้เรานั้นไม่ประสงค์ที่จะกินเนื้อสัตว์ ก็จะไม่มีการฆ่าเกิดขึ้น จนถึงวันนี้เราได้ยืมมือคนอื่นฆ่าไปแล้วกี่ชีวิต ลองคิดดูสักนิดว่าเวลาที่เราถอนขนเส้นหนึ่งยังรู้สึกสะดุ้งไปทั้งตัว แต่เชือดเฉือนเนื้อเขากินตลอดเวลา เขาไม่เจ็บบ้างเลยหรือ? ใครบ้างที่ทนได้ ดังนั้น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เป็นการกระทำผิดศีล กฎแห่งกรรมมีจริง ย่อมต้องรับผลตอบสนองแน่นอน ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องหยุดการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เลิกฆ่าสัตว์ (บาป บุญ คุณ โทษ ใครสร้างกรรมใด คนนั้นก็รับบาปนั้นไป)

"บุคคลหว่านพืชเช่นไร ก็ได้รับผลเช่นนั้น
ผู้ทำกรรมดีย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว"

หิริ หมายถึง มีความละอายแก่ใจตนเอง เมื่อรู้ว่าตนได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ ทางใดทางหนึ่งก็ดี ที่ไม่ถูกไม่ควรแล้ว รู้ผิดละอายตนเอง และจะไม่ทำสิ่งที่ผิดนี้ให้เกิดขึ้นอีกเลยให้ได้จริงๆ

โอตตัปปะ หมายถึง เกรงกลัวต่อบาปกรรมที่ตนได้กระทำสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร ไม่ดีไม่งามที่เกิดขึ้นนั้นๆ ระวังควบคุมตนไม่ให้เกิดอีก

เบญจศีลข้อที่หนึ่งคือ ห้ามเบียดเบียนชีวิตสัตว์

คนเรามักพูดว่า ฉันนี้ใจดีก็ดีแล้ว ไม่ต้องกินเจหรอก ถ้าหากเราใจดีแล้วทำไมถึงได้กล้าไปกินเนื้อเขา คนเราคิดแต่ว่าคนนี้ยิ่งใหญ่เหลือเกิน หมู เป็ด ไก่ เกิดมาให้พวกเรากินทั้งนั้น มันเป็นจริงหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ทำไม หมู เป็ด ไก่ ไม่เดินมาอยู่ข้างหน้า แล้วบอกว่า มาฆ่าฉันเถอะ ฉันมาให้เธอกิน แต่เวลาไปจับมัน มันกลับวิ่งหนีกลัวตาย ใครทำไว้อย่างไร ก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น (อย่าได้มองข้ามมหากุศลในการกินเจ)

แท้ที่จริงการกินเจ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าจะมีจิตใจดีหรือไม่ แต่อยู่ที่การบ่มเพาะเมตตาจิต ไม่สร้างบาป การมีสุขภาพพลานามัยที่ดี และเป็นขั้นตอนแห่งการสำเร็จเป็นพระพุทธะ

ขณะที่เราบริโภคอาหาร เราบริโภคด้วยกิเลส เสพสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น นั่นเพราะความหลงอวิชชาความไม่รู้ ติดในรสชาติ ในรูป ในกลิ่น ถ้าไม่ขจัด จิตเราก็ไม่บริสุทธิ์ทำให้แสวงหา ดังนั้น เราบำเพ็ญจึงต้องกินเจ ถ้ากินของคาวก็จะมีพลังอาฆาตของสัตว์อยู่ภายใน เกิดเป็นชะตาชีวิตที่ต้องพบเจอ ยิ่งกินมากก็จะเกิดอวิชชาในใจ ในใจจะคิดถึงกลิ่นนั้น กลิ่นนั้นน่ากลัวมาก ทำให้ใจเราเกิดความรัก ความอยาก มีความยึดติด เราต้องปล่อยวางความยึดติดทั้งหลาย และไม่กินอาหารที่มีชีวิต ถ้าเรากินเข้าไป วิบากกรรมเหล่านี้ก็ต้องมาตอบสนองเรา

อานิสงส์ 10 ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์

1. เป็นที่รักใคร่ของบรรดาเทพ พรหม ตลอดจนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย
2. จิตอันเป็นมหาเมตตาย่อมบังเกิดขึ้น
3. สามารถตัดขาดความอาฆาต ดับอารมณ์เหี้ยมโหดเคียดแค้นในใจลงได้
4. ปราศจากโรคภัยร้ายแรงมาเบียดเบียนร่างกาย
5. มีอายุมั่นขวัญยืน
6. ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากวัชรเทพทั้งแปด
7. ยามหลับนิมิตเห็นแต่สิ่งที่ดีงามเป็นสิริมงคล
8. ย่อมระงับการจองเวร สลายความอาฆาตแค้นซึ่งกันและกัน
9. สามารถดำรงอยู่ในกระแสแห่งนิพพาน ไม่พลัดหลงตกลงสู่อบายภูมิ
10. ทันทีที่ละสังขารจากโลกนี้ จิตญาณจะมุ่งสู่สุคติภพ

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

ปล่อยสัตว์
ได้มหากุศล 10 ประการ

พระโอวาทสิ่งศักดิ์สิทธิ์...

1. พ้นจากภัยสงคราม

การปล่อยสัตว์ทำให้ชีวิตพ้นภัยอันตรายจากศาสตรา การรบราฆ่าฟันล้วนเกิดจากการฆ่าสัตว์ เมื่อละเว้นการฆ่าหันมาปล่อยชีวิตภัยจากศาสตราก็จะถูกขจัดหมดไป อันนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงชะตาโลกครั้งใหญ่

2. ความเป็นมงคลจะเข้ามาหา

การปล่อยสัตว์เป็นบ่อเกิดแห่งเมตตาธรรม ไอแห่งความปิติสุขปกคลุมกาย การตอบสนองก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ

3. มีสุขภาพดีอายุยืน

การปล่อยสัตว์มีบันทึกไว้ในพระสูตร กล่าวคือเปี่ยมด้วยวาสนาตอบสนอง 2 ประการคือ มีอายุยืนและไร้โรคภัย

4. ได้บุตรที่กตัญญู

การปล่อยสัตว์ดีกับฟ้าดินที่มีใจให้กำเนิด ดังนั้นจึงได้บุตรกตัญญูเป็นมงคลแก่ครอบครัว

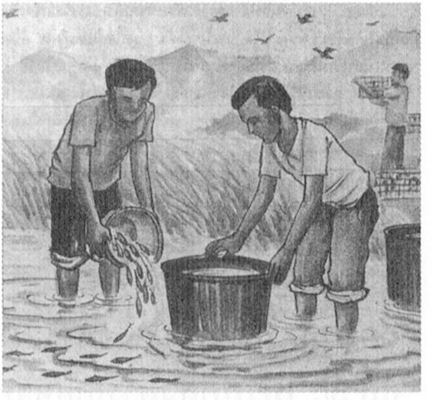
5. มีเทพอารักขา

การปล่อยสัตว์เป็นการให้ชีวิตใหม่แก่สัตว์ เฉกเช่นช่วยเหลือบุตรพุทธะ เมื่อได้ช่วยชีวิตสัตว์เหล่าพุทธะต่างชื่นชมยินดี

6. สัตว์ทั้งหลายต่างสำนึกบุญคุณ

เพราะสัตว์ที่ได้รับการช่วยชีวิตล้วนซาบซึ้งบุญคุณ เป็นบุญสัมพันธ์ที่สัตว์เหล่านั้นคิดจะทดแทนไปตราบนาน

7. ไม่มีเคราะห์ร้ายใดๆ



ผู้มีเมตตาจิต บุญกุศลนับวันเพิ่มพูน เคราะห์ภัยทั้งหลายล้วนมลายหายไป

8. บรรเทาภัยสังคม

ปัจจุบันกลียุคสมัย ผู้คนลุ่มหลงในอบาย ภัยสุรายาเสพติดดาษดื่น การปล่อยสัตว์สามารถลดวิบากกรรมเหล่านั้นได้

9. บุญกุศลไร้ขอบเขต

สัตว์ก็มาจากคนที่จุติแล้วก็ไปเกิดเป็นสัตว์ สัตว์จะกลับมาเกิดเป็นคนอีกหลังชดใช้กรรมจนหมดสิ้น การปล่อยสัตว์จะเป็นผลอย่างสืบเนื่องเกี่ยวพันกันไปเป็นบุญวาสนาชั่วกาลนาน

10. ได้ไปเกิดบนสวรรค์

ผู้ละเว้นการฆ่าหันมาปล่อยชีวิตสัตว์ เมื่อชีวิตล่วงไปแล้วจะอุบัติในสวรรค์ชั้นจตุมหาราชิกา สำหรับผู้บำเพ็ญฯ ก็จะไปอุบัติยังแดนสุขาวดีพุทธเกษตร บุญกุศลนี้ประมาณมิได้

ภาพแห่งความเมตตา
สรรพสัตว์

หมูกับคนเป็นสรรพสัตว์เหมือนกัน พวกมันรู้สึกเจ็บ รู้สึกหวงแหนชีวิต กลัวตาย เช่นเดียวกับพวกเรา เพียงแต่ว่าไม่มีภูมิปัญญาเหมือนคน มันจึงถูกคนฆ่า ปล่อยให้คนต้อนไปสู่โรงฆ่าสัตว์เป็นเส้นทางที่มันไม่รู้จักจดจำ บรรพบุรุษของมันรุ่นแล้วรุ่นเล่า ก็ถูกมนุษย์ฆ่ามาตลอด และสืบต่อ ๆ กันไปถึงลูกถึงหลาน มันไม่รู้จักต่อต้านหรือหลีกหนี ถึงแม้มันกำลังจะถูกฆ่าก็ตาม โธ่! น่าสงสารยิ่งนัก ผู้อ่อนแอที่ไม่มีทางต่อสู้ มองดูแล้วจะไม่รู้สึกสงสารเลยหรอกหรือ

เราน่าจะรู้ว่า สัตว์เดรัจฉานเป็นสิ่งมีชีวิต ความรู้สึกกับความอยากมันคล้ายกับเรา ภูมิปัญญาเท่านั้นที่ต่างกัน เราควรยอมรับสิทธิของมันบ้าง.

สรรพสัตว์กับฉัน มีร่างกายเหมือนกัน น่าจะเกิดความสงสารที่พวกมันมืดมัว เพราะอ่อนแอจึงถูกฆ่ากิน นี่หรือความเที่ยงธรรมว่า ทุกสิ่งอยู่ร่วมกันด้วยความเสมอภาค



นรก

เมื่อผ่านเลยเที่ยงคืนจนถึงไก่ขัน มือสังหารใจโหดจำนวนมากจะกำมีดไว้ในมือเพื่อเตรียมสังหาร หมู แม้จะรู้ตัวก็ไม่อาจ



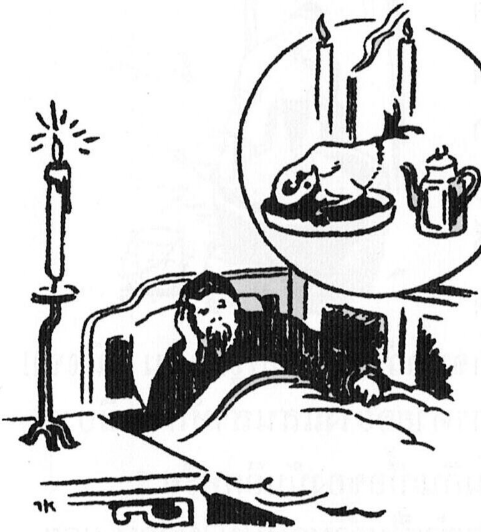
หลบหนีได้แต่ส่งเสียงร้องขอความช่วยเหลือ เพียงชั่วพริบตาเดียว ปลายมีดอันแหลมคมก็แทงทะลุถึงหัวใจเสียแล้ว ช่วงอกและท้องถูกเปิดออก ความเจ็บปวดเกินกว่าจะกล่าว ฉับพลันก็ถูกกดลงไปในหม้อน้ำร้อนปวดแสบปวดร้อนจนเนื้อสั่นระริกจนกว่าขนจะถูกขูดถอน อนิจจา! หากเรามีจิตสวรรค์ที่ได้เห็นการตายอย่างแสนสาหัสจนมิอาจกลั้นน้ำตาไว้ได้แล้ว แต่ยังอดทนกินเนื้อของมันอีกหรือ ?

ในโลกนี้ แต่ละวันหมูถูกฆ่าเป็นจำนวนนับไม่ถ้วน และพวกโค กระบือ ก็ดุจเดียวกัน ยิ่งพวกเป็ด ไก่ กุ้ง หอย ปู ปลา ยิ่งไม่ต้องพูดถึง การประหัตประหารอย่างมหาศาลเช่นนี้ หากกล่าวตามสถานการณ์ปัจจุบันก็คิดว่า ไม่มีวันหยุดฆ่าได้ ถ้าเช่นนั้นในโลกนี้คงเป็นโลกที่มืดมนจนไม่มีวันที่จะพบความสว่างอย่างนี้แล้วมนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ดุร้ายที่สุดในโลก แล้วมนุษย์ยังจะพูดถึง “ความยุติธรรม” และ “มนุษยธรรม”ไปทำไม ขอถามหน่อยเถอะว่า ความยุติธรรมอยู่ที่ไหน ? มนุษยธรรมอยู่ที่ใด ?

โปรดตรึกตรองดู การฆ่าสัตว์ด้วยความโหดเหี้ยมนั้นเพราะหลงยึดอยู่กับคำว่ามนุษย์ต้องใช้เนื้อสัตว์มาบำรุงเลี้ยงร่างกาย จึงจะสมบูรณ์แข็งแรงนั่นเอง.

จำนวนสัตว์ที่นับไม่ถ้วน ถูกฆ่าโดยไร้ความผิดขอวอนผู้มีเมตตางดทานเนื้อสัตว์ตลอดไป

ความเงียบสงัดของคืนวันสิ้นปี



ในภาพ ผู้เฒ่าเผิงจี่เชง เป็นคนในสมัยราชวงศ์แมนจู เมื่อตอนใกล้ ๆ จะสิ้นปีทุก ๆ เที่ยงคืนเขาจะได้ยินเสียงไก่ขันมาจากข้างบ้าน เสียงไก่จะขันรับกันเป็นทอด ๆ แต่พอถึงคืนวันสิ้นปี กลับไม่มีไก่ขันแม้แต่เสียงเดียว ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุใดหรือ ? ทั้งนี้เพราะทุกบ้านต่างก็ฆ่าไก่เพื่อเอามาฉลองวันสิ้นปี ดังนั้นพอถึงคืนวันสิ้นปี ไก่จึงถูกฆ่าหมด จึงไม่มีเสียงไก่ขันอีก ท่านผู้เฒ่าก็คิดถึงข้อนี้ว่า จำนวนไก่นับไม่ถ้วนจะถูกฆ่าไปก่อนถึงปีใหม่ จึงแต่งกลอนบทหนึ่งขึ้นว่า

ทุกค่ำคืน ไก่แข่งขัน เสียงเจื้อยแจ้ว
ค่อนรุ่งแล้ว ยังสงัด บ่ขานรับ
ชะโลมเลือด อาบคมมีด มิถ้วนนับ
เป็นแก้มกับ เสริมสุรา พาสนุก.

พืชผัก ผลไม้ เป็นอาหารธรรมชาติของมนุษย์ เหมาะสมกับโครงสร้างของร่างกายมนุษย์

ขนของแม่

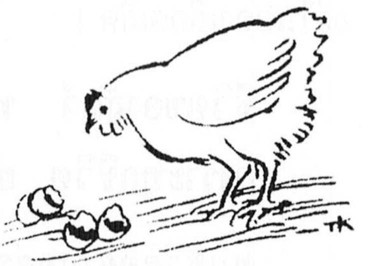


แม่ไก่ตัวหนึ่ง มีลูกไก่อยู่ 4 ตัว วันหนึ่งแม่ไก่ถูกฆ่าเสียแล้วลูกไก่ก็ไม่รู้ ต่อมาภายหลังพวกมันได้พบขนไก่อยู่กองหนึ่งพวกมันจำกลิ่นได้ว่าเป็นขนของแม่พวกมัน ทั้งหมดก็ได้แต่เฝ้าอยู่ไม่ยอมห่าง เพราะมันเป็นขนของแม่สุดที่รักของมัน ถึงแม้ตอนนี้จะเหลือเพียงกองขนก็ตาม เธอคิดดูซิ สภาพเช่นนี้น่าสงสารสักแค่ไหน ?

ลูกน้อยพึ่งเศษขน อาลัยแม่ที่การุณ ลูกไม่รู้ว่าแม่สิ้นบุญ
ลูกยังหวังได้อยู่ร่วมกัน คิดถึงความสนิทชิดเชื้อ ไฉนเลยจะไม่เศร้าจิต

ลูกแม่

มีแม่ไก่ตัวหนึ่ง ออกไข่มาได้หลายฟอง มันกกไข่อยู่หลายวันอย่างอารมณ์ดี มีอยู่วันหนึ่ง เจ้าของขโมยไข่ไปกินสองฟอง แล้วทิ้งเปลือกไข่ไว้ที่พื้น เมื่อแม่ไก่มาเห็นเปลือกไข่ มันจำได้ว่าเป็นลูกของมัน ไม่รู้หรอกว่าตอนนี้มันจะมีความขมขื่นสักเพียงใด



รักเขารักเรา รักจิตรักชีวิต คนก็มีจิตนี้
คนรักลูกตน สัตว์ก็รักลูกมัน แล้วเราจะพรากมันทำไม !

สัตว์ก็มีความรักฉันแม่ลูก สุนัขเฝ้าปกป้อง แม่วัวก็เลียเลี้ยงลูก แม่ไก่เฝ้าลูกไม่ยอมห่าง ปลาไหลขดลูกไว้เป็นวง คนหลง

รสอันโอชะ พรากแม่จากลูกทุกข์แสนเข็ญ สัตว์ก็เจ็บปวดดุจผู้คน ต่างก็แต่มีน้ำตาหาร้องไม่.

ทรมานถึงตาย



เมื่อเป็ดถูกฆ่า มันจะไม่ตายทันที แม้คอหอยจะถูกเชือดขาดแล้ว เสียงร้องก็ขาดหายแล้ว มันก็ยังดิ้นพราดๆ อยู่บนพื้นดินอีกหลายนาทีจึงจะตายลง เมื่อเห็นสภาพเช่นนี้ย่อมรู้ว่าขณะที่มันกำลังจะตายมันเจ็บปวดรวดร้าวแค่ไหน ความทรมานของมันเราเพียงคิดดูก็รู้ได้ ฉะนั้นเวลาจะกินเป็ดขึ้นมา โปรดคิดถึงตอนที่มันกำลังดิ้นพล่านอยู่ในกองเลือดเถิด !

ชีวิตของสัตว์ ท่านให้ไม่ได้ ก็โปรดอย่าตัด
เพราะทุกชีวิต ย่อมมีสิทธิในการอยู่รอด

ทุกชีวิตอยากอยู่รอด ไม่แยกว่าสัตว์หรือคนที่กลัวถูกเชือดมาต้มคอหอยขาดหยุดร้องโดดเต้นขึ้นลงหลายคราคิดถึงแล้วสะเทือนจิต ไม่ขออิ่มเพื่อปากท้อง

ขอชีวิต

การฆ่าวัวควายเป็นสิ่งที่โหดเหี้ยมทารุณที่สุด ทำไมจึงโหดเหี้ยมเล่า เพราะขณะที่มันกำลังจะถูกฆ่านั้น น้ำตามันจะไหลพราก มันเป็นสัตว์ที่มีวิญญาณไวต่อความรู้สึก ถึงแม้จะพูดไม่ได้ ร้องขอชีวิตไม่ได้ ต่อหน้าคมมีดที่วาววับ น้ำตาไหลรินอยู่ในสภาพน่าเวทนาขนาดไหน ทำไมจึงโหดเหี้ยมหรือ เพราะภายหลังมันถูกฆ่า ลมหายใจยังไม่ทันขาดหายไป หนังของมันก็ถูกเขาลอกออก คิดดูซิมันทารุณขนาดไหน เจ็บปวดทรมานเหลือที่จะกล่าว ช่างไม่มีมนุษยธรรมเสียเลย นี่หรือการกระทำของมนุษยชาติ



วัวควายจำนวนมากได้อุทิศแรงงาน ช่วยทำไร่ไถนาให้แก่มนุษย์ มนุษย์ได้พึ่งพามันเพื่อการยังชีพ เมื่อมันแก่ลงแล้วตอบแทนพระคุณของมันเหมือนดั่งศัตรู โดยวิธีที่โหดร้ายทารุณ ในแง่ของเหตุผลและธรรมจิต พูดเท่าไรก็ไม่มีทางถูกต้อง !

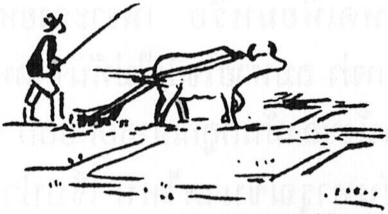
ต่อไปคือกลอนบทหนึ่งเพื่อขอชีวิตแก่วัวควาย

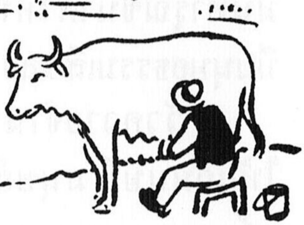
ควายเฒ่าถอนใจเศร้าสลด ชีวิตรันทดหน้าโรงฆ่า
ต่อหน้าคมมีดขวัญผวา น้ำตารินไหลร้องไม่ออก
ตรากตรำหลายปีไถไร่นา ไม่นำพาหนังแยกแตกเป็นแผล
ชีวิตนี้รู้แก่ใจไม่ผันแปร โปรดเห็นแก่ความดีที่ทดแทน.

มนุษย์กับสัตว์ มีหลักแห่งความรักเมตตา
ผู้ที่ไม่มีความรักเมตตา ก็จะมีความสุขกับการกินเนื้อ

ชาวนากับแม่นม

ในภาพเป็นชาวนาที่มีจิตธรรม เขารู้ดีว่า ขณะที่เขายังเยาว์วัยอยู่ เขาได้ดื่มนมของแม่วัวตัวนี้จนกระทั่งเขาเจริญเติบใหญ่ ยังได้อาศัยมันช่วยทำไร่ไถนา จึงดำรงชีวิตอยู่มาได้ เขาจึงจดจำไว้เสมอว่า แม่วัวตัวนี้คือผู้มีพระคุณยิ่งใหญ่ของเขา ตลอดเวลาก็รักถนอมมัน ไม่เคยตีมัน เมื่อมันแก่ลงทำงานให้ไม่ไหว เขาก็ยังเลี้ยงมันด้วยดี ไม่คิดที่จะขายมันให้คนฆ่าสัตว์





พวกเราควรใส่ใจว่าการรู้จักสนองคุณเป็นสิ่งสำคัญซึ่งชาวนาผู้นี้เข้าใจในหลักธรรมข้อนี้เป็นอย่างดี.

พวกสัตว์ร้องที่ไม่มีผู้ช่วยเหลือ มนุษย์มีพลังทางอำนาจมากกว่า ควรแสดงการคุ้มครองสิทธิการดำรงอยู่ของพวกมัน.

คิดถึงเมื่อตอนวัยเยาว์ ได้เอาน้ำนมแม่วัวมาดื่มกิน แม้เติบใหญ่ได้ข้าวเพราะเจ้าไถดิน ชีวินของข้าอยู่ได้บนความลำบาก เพราะเจ้าเลี้ยงดูหมดสิ้น บุญคุณเจ้านั้นยิ่งใหญ่ เราจะลืมเจ้าได้อย่างไร.

การตายและการแยกจาก

การตายและการแยกจาก เป็นความเศร้าของมนุษย์ เมื่อเราอ่านนวนิยายถึงเหตุการณ์ตอนนี้ บางครั้งจะหลั่งน้ำตาให้กับตัวละครที่น่าสงสารในภาพ แม่แกะกับลูกแกะกำลังอยู่ในสภาพเช่นนั้น ขณะที่แม่แกะกำลังถูกพรากจากลูกน้อยของมัน มันรู้แน่ว่ากำลังถูกนำไปฆ่า คงไม่ได้พบหน้าลูกน้อยอีก มันหันกลับมามองลูกน้อยของมัน โธ่



ลูกรักเอ๋ย ต่อแต่นี้แม่คงไม่ได้อยู่กับเจ้าอีกแล้ว ลูกแกะมีความรู้สึกว่า มันคงไม่ได้นมแม่สุดที่รักของมันอีกแล้ว มันจึงต่างดิ้นรนชะโงกหัวออกจากลูกกรงของเล้า ส่งเสียงร้องระงมเหมือนกับร้องว่า “แม่จ๋า แม่จ๋า อย่าจากลูกไป ! อย่าจากลูกไป !” แต่อนิจจา แม่แกะก็ยังถูกพรากไปฆ่าจนได้ เธอรู้ไหมว่าความรักระหว่างแม่ลูกมันเข้มข้นปานไหน ยิ่งเข้มข้นเท่าไร การตายและการแยกจากยิ่งน่าเวทนานัก !

คนที่กินเนื้อ ละเมิดความศักดิ์สิทธิ์แห่งชีวิต
หากไม่ได้รับกรรมตามสนอง ก็ไม่อาจพ้นภัยไปได้.

แยกจากใจนี้เศร้านัก สุดจะหักใจห้ามเหลียวกลับ จากไปครั้งนี้ไปลับ ลูกรักนับแต่นี้จะรู้หรือไม่.

อาลัยเพื่อนแท้

ที่บ้านของเด็กน้อยเลี้ยงแพะไว้ตัวหนึ่ง ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียนเขาจะหาหญ้ามาเลี้ยงมัน หลังโรงเรียนเลิกแล้วก็เช่นเดียวกัน ทุกวันเขาจะวิ่งเล่นกับมันเกือบตลอดเวลา นับเป็นเวลาหลายปี มีอยู่วันหนึ่ง ที่บ้านจัดงานเลี้ยงฉลองวันเกิดมีแขกเหรื่อมามากมาย เมื่อเด็กน้อยกลับจากโรงเรียน เขาตรงไปที่สวนหลังบ้าน ไม่พบแพะเสียแล้ว จึงตรงไปที่ห้องครัว ทันทีที่เห็นเขาก็ตกใจกลัว เพราะเขาพบเจ้าแพะเพื่อนรักนอนอยู่ ที่คอของมันมีแผลถูกแทงเลือดไหลนองพื้นไปหมด เด็กน้อยทรุดตัวลงนั่งอยู่ข้างตัวมันปล่อยเสียงร้องไห้โฮใหญ่ หลังจากวันนั้นมาเด็กน้อยคนนี้ไม่ยอมทานเนื้อแพะอีกเลย เขากลับมาทานเจตลอด



ผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์จึงจะกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่มีจิตเมตตาที่แท้จริง

เมื่อพบเห็นมันอยู่ ทนไม่ได้ที่จะเห็นมันตาย เมื่อได้ยินเสียงมันอยู่ ทนไม่ได้ที่จะกินเนื้อมัน ควรเกิดจิตเมตตาอย่าเห็นแก่ลาภปาก

มือสังหาร

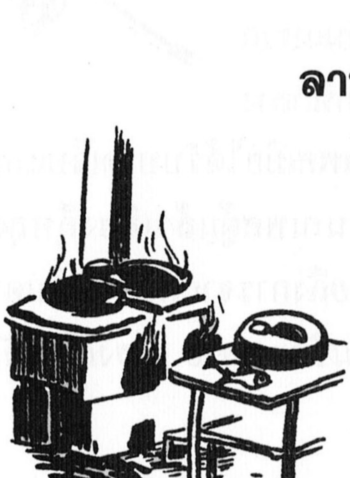


เกล็ดปลาเสมือนหนึ่งเล็บของเรา หากเราถอดเล็บออกมาจากนิ้ว เชื่อแน่ว่าจะเจ็บปวดเสียยิ่งกว่าอะไร ปลาเป็น ๆ ที่กำลังถูกขอดเกล็ด ก็เหมือนตัวเราถูกถอดเล็บไปทั่วตัว ความเจ็บปวดเช่นนี้ไม่อาจจะอธิบายเป็นคำพูดออกมาได้ ใช่ไหม ?

คนช่วยคนนั้นไม่ยาก แต่ช่วยสัตว์ซิแสนเข็ญ
ไม่ฆ่าสัตว์นั้นไม่ยาก แต่งดทานเนื้อซิแสนทารุณ

เพียงเล็บหนึ่งที่แหกกระเจิง เจ็บปวดรวดร้าวถึงหัวใจ
หากถูกถอดเล็บทั่วกาย เจ็บปวดจะเพียงไหนหนอ

ลานประหาร



พวกสัตว์นั้น เมื่อถูกฆ่ามันจะดิ้นไปมาอยู่พักหนึ่งจึงสิ้นใจ มีปลาบางชนิด แม้เกล็ดจะถูกขอดหมด ท้องถูกควักออกแล้วก็ยังสามารถว่ายในน้ำได้ บางชนิดถูกสับเป็นสองท่อน ปากมันก็ยังหายใจพะงาบๆ อยู่ บาง

ชนิดแม้จะถูกน้ำมันทอดไปครึ่งตัวแล้ว มันก็ยังกระโดดขึ้นมาได้ โธ่เอ๋ย ! ความเหี้ยมโหดทั้งหลายในโลกนี้จะมียิ่งไปกว่านี้ มีอีกไหม ?

กินทั้งเนื้อ ดื่มทั้งเลือด กลายเป็นความอัปยศอดสูของสังคม ในประเทศที่เรียกตนเองว่า ชาติพัฒนา เจริญรุ่งเรือง ?

เจ็บปวดบนคมมีดเหนือเขียง ไส้ขาด ชีวิตถูกสังเวย มีดวาววับเฉือนชำแหละ น้ำในกระทะเดือดพล่าน โหดเหี้ยมไหนจะปาน เจ้าจะกล่าวคำใดอีกเล่า

เสียงร่ำอำลา



ดวงตะวันกำลังบ่ายคล้อยไปทางตะวันตกมากแล้ว มีนกอยู่คู่หนึ่ง ผู้หนึ่งเมียหนึ่งกำลังสะบัดปีกอย่างช้า ๆ บนเวหา ดุจว่าสามีภรรยากำลังเที่ยวเดินทอดน่องอย่างเอื่อยเฉื่อย ฉับพลันมีลูกธนูดอกหนึ่ง ก็พลันแหวกอากาศมาจากทิศไหนไม่ทราบ มันปักที่กลางอกของตัวเพศเมียเข้าอย่างแรง ตัวเพศเมียได้รับบาดเจ็บและกำลังจะดิ่งลงพื้น ก็หันหัวมามองนกเพศผู้แล้วเสียงก็หลุดออกมาเพียงคำเดียวเท่านั้น มันหมายถึงการจากกันชั่วนิรันดร์

ดอกมาลีอำลากิ่ง ดวงตะวันจักจมหาย เสียงเดียวดังฟ้าฟาด เสียดเข้าขั้วหัวใจสุดแสน......

ลอบสังหาร



มีแม่นกตัวหนึ่งกำลังบินหาอาหารอยู่ในดงป่า เพื่อนำมาป้อนให้ลูกน้อย ๆ ของมันในรัง โดยไม่ทันรู้ตัว นักล่าสัตว์คนหนึ่งพบเข้า ลูกปืนเพียงนัดเดียวก็โน้มน้าวให้แม่นกตัวนั้นร่วงหล่นลงสู่พื้น แม่นกยังไม่ตายทันทีก็ถูกนักล่าผู้นั้นจับกลับไปบ้านด้วยความปรีดาปราโมทย์ แต่อนิจจา พวกลูกนกกำลังหิวระโหยอยู่บนรัง แต่ละตัวต่างชูหัวแลชะเง้รอคอย แหงนหน้ามองท้องนภาที่เวิ้งว้างพลางกับคิดว่า เดี๋ยวแม่คงจะมาแล้ว ๆ ...

อยากให้มนุษย์ชาติมีสันติภาพ ควรเริ่มจากโต๊ะอาหารที่ไม่มีคาวเลือดเสียก่อน

ใครว่า ชีวิตสัตว์น้อยนิด มีเลือดมีเนื้อดุจเดียวกัน วอนท่านอย่ายิงนกเลย ลูกในรังกำลังรอแม่กลับคืน

!!!!!

การฆ่าสังหารอย่างโหดเหี้ยมแบบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้ว บ้างก็เพื่อปากท้อง บ้างถือเป็นเกมกีฬาที่มีเกียรติ แต่การฆ่าพวกหนอนแมลงมิใช่เพื่อปากท้องและเกียรติ แต่ฆ่าเพราะความพอใจ แม้พวกหนอนแมลงจะมีชีวิตอันน้อยนิด แต่ก็ได้รับจากธรรมชาติ พวกมันก็มีความรู้สึกเจ็บ และกลัวตายเช่นเดียวกัน พวกเราทำไมต้องกำจัดมันไปสู่ความตาย พวกเรารู้ว่าตัวกิเลนได้รับการยกย่อง

ว่าเป็นสัตว์ที่มีความเมตตา เวลามันเดินเหินมันจะระมัดระวังตัวมาก มันจะไม่เหยียบหนอน แมลง ให้ตาย แต่พวกเรานี่ซิ ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ ยิ่งพูดถึงคุณธรรม มีระดับไม่ห่างไกลจากสัตว์เดินเท้าเท่าใดนัก นับว่าเป็นสิ่งที่น่าละอายมากที่สุด ใช่ไหม ?

การเพาะนิสัยให้มีความเมตตา ควรเริ่มต้นด้วยการไม่กินเนื้อ.



กิเลนนับเป็นสัตว์เมตตา ยามเดินไม่เหยียบแมลง เราซินับว่าเป็นคน เหตุไฉนยังสู้สัตว์ไม่ได้

เด็กเล่น



พวกเด็ก ๆ ชอบจับแมลงมาเล่น ยิ่งเห็นตัวหิ่งห้อย ยุง หรือผีเสื้อ ก็จะใช้พัดไปตีมัน ถึงแม้ไม่ได้ตีให้ตาย แต่การตบก็ทำให้มันตายไปแล้วครึ่งหนึ่ง เด็กบางคนก็จับแมลงปอแล้วเอาด้ายมา

ผูกติดทำเหมือนเล่นว่าว การเล่นสิ่งเหล่านี้ไม่สมควรอย่างยิ่ง เพราะร่างกายพวกหนอนแมลงนั้น มันบอบบางมาก มันไม่ทนต่อการเย้าหยอก หากรุนแรงไปหน่อยมันก็ตาย ถึงแม้ว่ามันไม่ตาย แต่การเย้าหยอกของเด็กก็ทำให้มันเจ็บปวดทรมาน ดังนั้น ฉันขอเตือนเด็ก ๆ ทั้งหลาย อย่าไปจับมันมาเล่นเลย.

ฉันเชื่อว่า การวิวัฒนาการเลิกทานเนื้อสัตว์ของมนุษย์จะต้องมีขึ้นแน่นอนในวันหนึ่งข้างหน้า.

สรรพชีวิตล้วนมีความรู้สึกเจ็บปวด ถึงแม้จะเป็นหนอนแมลง ก็กลัวตาย ทุกชีวิตสวรรค์เป็นผู้ให้กำเนิด โปรดสอนลูกอย่าดูแคลน

จม

พวกเราไม่เพียงแต่ไม่ฆ่าหนอน แมลง หรือจับมันมาเล่น เมื่อพบเห็นมันอยู่ในที่อันตรายควรรีบช่วยเหลือ อย่าปล่อยปะละเลยไปในภาพมีแมลงตัวหนึ่งกำลังจะจมน้ำ มันกำลังดิ้นรนเพื่อชีวิตรอด เมื่อคุณเห็นมันอยู่ในสภาพเช่นนี้ต้องรีบช่วยเหลือทันที สภาพจิตใจที่ทนอยู่ไม่ได้เช่นนี้เรียกว่า "จิตเวทนา" นับว่าเป็นสิ่งมีค่ามากหากมีโอกาสให้



มันแสดง ก็โปรดให้มันได้แสดงออกมา มันเป็นจุดเริ่มต้นของความเมตตาปรานี

เมื่อเห็นเนื้อวางอยู่ต่อหน้า ควรคิดถึงสภาพที่มันถูกฆ่า

ต่อให้ใจหินอำมหิต ก็คงกินไม่ลงคอ

อย่าเห็นชีวิตแมลงน้อยนิด เลยไม่คิดช่วยเหลือมันจม ควรมีจิตรู้เวทนา เป็นจุดเริ่มความเมตตา

เพลงจากนักโทษ

นกเป็นสัตว์ที่มีความรัก ความผูกพัน จึงควรที่จะให้มันอยู่กันเป็นครอบครัว หมู่เหล่า เสพความสุขตามธรรมชาติ ทำไมจึงต้องไปจับมันมาขัง ทำให้มันแยกจากหมู่เหล่า เป็นนักโทษที่ไม่มีกำหนดทำโทษเลยหรือ มันถูกจับขังในกรงสิ้นอิสรภาพ ซึ่งจะทุกข์ทรมานที่ต้องแยกจากเลือดเนื้อเชื้อไข คอยคิดคะนึงหาอยู่มิวางวาย ดังนั้น นกในกรงจึงร้องครวญคร่ำตลอดเวลา คนเมื่อได้ยินเสียงร้องคร่ำครวญเช่นนี้ กลับรู้สึกไพเราะเพราะพริ้งเสียอีก นี่กลายเป็นจิตใจอีกแบบหนึ่งไปแล้ว



ถ้าอยากให้โลกนี้พ้นภัยสงคราม มนุษย์ต้องไม่กินเนื้อสัตว์

คนที่ถูกขังคุกจะเศร้าสร้อยอยู่ทุกวัน นกที่ถูกขังในกรงจะร้องคร่ำครวญทุกวัน เสียงคร่ำครวญหวนให้ หนาวเหน็บจิตยิ่งนัก ปล่อยมันเสรีเสียดีกว่า ให้มันโบยบินตามสบาย

สำนึกบาป

ท่านทั้งหลายเมื่อได้อ่านเรื่องราวต่าง ๆ ข้างต้นไปหมดแล้ว ในจิตตนมีความรู้สึกอย่างไรบ้างต่อการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละการกินเนื้อสัตว์ที่แล้วมา ในด้านจิตธรรมสบายไหมถ้าหากไม่สบาย ก็ควรสำนึกผิดตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป และตั้งจิตว่าจะไม่ฆ่าสัตว์และกินเจตลอดไป เพื่อจะได้ไม่ทำบาปต่อไป จากวันนี้ไปจะได้เปิดศักราชอันแจ่มใสที่ใหม่ตลอดไป.



ก่อกรรมทำบาปเมื่อวานวาน คิดว่าได้ตายแล้วเมื่อวานวาน ทำบุญสร้างกุศลในวันนี้ คิดว่าได้เกิดใหม่ในวันนี้

☆ ขอขมากรรม ☆

มีเมตตา	**ไม่ฆ่าสัตว์**	**ตัดชีวิต**
ด้วยดวงจิต	**แน่วแน่**	**ไม่แปรผัน**
จะรับทาน	**อาหารเจ**	**ชั่วชีวัน**
เปิดศักราช	**อันแจ่มจรัส**	**เพื่อตัดกรรม**
มีหิริ	**โอตตัปปะ**	**สละชั่ว**
ไม่เกลือกกลั้ว	**กลัวบาปเก่า**	**มากลายกล้ำ**
ตั้งแต่นี้	**ต่อไป**	**จะใฝ่ธรรม**
อโหสิกรรม	**ชาตินี้**	**อย่ามีเวร**

ข้อควรปฏิบัติ

1. หมั่นสร้างกุศลปล่อยสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตและทานเจ
2. ไม่ทำอาชีพเลี้ยงสัตว์ไว้เพื่อฆ่าขายเนื้อ
3. ไม่ค้าขายเครื่องมืออุปกรณ์ดักจับสัตว์ เช่น เบ็ดตกปลา ยาหรือสารเคมีที่ใช้ฆ่าสัตว์ฆ่าแมลง
4. ห้ามใช้อุปกรณ์ ไม้ หรือพัดไฟฟ้า ตียุง แมลง หิ่งห้อย หรือผีเสื้อ เพราะการตียุงเท่ากับเราฆ่าสัตว์ตัดชีวิต วิธีป้องกันคือ รักษาบ้านเรือนให้สะอาดอยู่เสมอ
5. หาทางตักเตือน ห้ามปราม ผู้ที่ประกอบอาชีพฆ่าสัตว์ จับสัตว์ขาย เพื่อจะได้เปลี่ยนอาชีพ
6. พยายามพิมพ์หนังสือธรรมะเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม เพื่อยับยั้งในการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ และเกรงกลัวต่อบาป
7. อบรมห้ามปรามลูกหลานมิให้จับสัตว์มาขังทรมานเพื่อความสนุกสนานคึกคะนองหรือเห็นเป็นเกมกีฬาเพราะไม่เพียงแต่จะบั่นทอนชีวิตสัตว์ซ้ำจะเป็นการปลูกฝังสัญชาตญาณความเหี้ยมโหดอำมหิตจนกลายเป็นคนฆ่าสัตว์ได้โดยง่ายเมื่อโตขึ้น
8. มิให้ใช้เครื่องหนังสัตว์แท้ เช่น เข็มขัด กระเป๋า รองเท้า ฯลฯ ผู้สนับสนุนหรือสร้างค่านิยม เครื่องหนังแท้ เท่ากับมีส่วนช่วยฆ่า
9. หากมีคนเอาเนื้อสัตว์มาให้ ก็ให้นำไปฝังดิน ห้ามกิน จะได้ไม่สร้างบาปกรรม

10. การทำบุญทานต้องพิจารณา หากเอาเงินไปช่วยร่วมงานบุญที่เขาล้มวัว ล้มควาย ฆ่าหมู เป็ด ไก่ ฯลฯ เท่ากับเรามีส่วนร่วมช่วยฆ่า
11. ทำบุญตักบาตรอาหารเจ แด่พระภิกษุ นักบวช ผู้ทรงศีล จึงจะได้บุญกุศลครบถ้วนไม่รั่วไหล แต่หากทำบุญเนื้อสัตว์บุญกุศลจะรั่วไหลอีกทั้งได้สร้างวิบากกรรม ยังต้องไปชดใช้กรรมที่สร้างไว้
12. การทำบุญสร้างกุศลทุกอย่าง อย่าได้เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ให้จัดเลี้ยงอาหารเจ ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข
13. เมื่อเราต้องออกนอกบ้าน แล้วร้านอาหารเจมีน้อย ยากต่อการหากิน เพราะส่วนใหญ่เป็นร้านอาหารคาวทั้งนั้น เวลาเราเข้าร้านอาหาร เราก็สั่งอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ก็ได้ ไม่ใส่ผักฉุน 5 ชนิด ล้างกระทะจานชามให้สะอาด ขอให้คนขายใส่ผัก ถั่วงอก เต้าหู้ เห็ด แทนก็ได้ ซีอิ๊วเจ และใช้น้ำมันพืชเท่านั้น ทำแบบนี้ก็ไม่มีปัญหาเรื่องอาหารกินนอกบ้าน
14. หากเราต้องเข้าสังคม งานเลี้ยง ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หากคุณเป็นฝ่ายรับเชิญ เพื่อมารยาทคุณจำเป็นต้องไป ก็อาจจะไปนั่งสังสรรค์ เพียงแค่ดื่มน้ำหวาน น้ำเปล่า ผลไม้
15. ถ้าคุณเป็นแขกคนสำคัญของงาน คุณควรบอกกล่าวกับเจ้าของงานก่อนจัดงานว่าคุณทานเจ เพื่อจะได้จัดเตรียมอาหารให้

“เนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารที่เป็นธรรมชาติแท้จริงของมนุษย์”

ข้อเปรียบเทียบลักษณะทางกายวิภาคและระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ระหว่างมนุษย์และสัตว์กินเนื้อ

มนุษย์

1. ลักษณะโครงสร้างธรรมชาติมนุษย์ใช้ขาสองขายืนบนพื้นดิน กระดูกสันหลังและลำตัวตั้งตรงเป็นมุมฉากกับพื้นตามแนวดิ่งเพื่อสะดวกในการหาอาหารจากแหล่งตามธรรมชาติ ลักษณะการยืนตัวตรง ลำตัว แขนขา สามารถยื่นออกไปเอื้อมหยิบ เด็ดและเก็บผลไม้ได้สะดวกหากมนุษย์ต้องดำรงชีวิตด้วยการจับสัตว์มาเป็นอาหารรูปร่างลักษณะของมนุษย์ที่เป็นอยู่ไม่เอื้ออำนวยให้สามารถจับสัตว์ได้สะดวกหากปราศจากอาวุธเครื่องมืออุปกรณ์ใด ๆ มนุษย์ไม่สามารถจะวิ่งไล่จับสัตว์ได้ทัน เพราะวิ่งได้ช้ากว่า และมนุษย์มีฝ่าเท้าบางไม่อาจรับแรงกระแทกในการวิ่งเป็นเวลานาน ๆ ได้ หากต้องจับสัตว์น้ำ สัตว์น้ำทุกประเภทมีลำตัวเป็นเมือกลื่น ลำพังมือเปล่าทั้งสองของมนุษย์และการแหวกว่ายไม่สามารถจะจับสัตว์นั้นได้ในเวลาเดียวกัน เมื่อต้องลืมตาอยู่ใต้น้ำนาน ๆ มนุษย์จะรู้สึกแสบตาไม่สามารถมองเห็นได้ดีในน้ำ มนุษย์จึงอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์มากมาย เพื่อจะจับสัตว์น้ำได้คราวละมากๆ เป็นการดำรงชีวิตที่ผิด เป็นเหตุให้สมดุลของชีวิตสัตว์ในธรรมชาติเสียไป

สัตว์กินเนื้อ

1. ลักษณะโครงสร้างสัตว์กินเนื้อส่วนใหญ่จะยืนด้วยขา 4 ขา มีกระดูกสันหลังและลำตัวทอดขวางขนานไปกับพื้นดิน ขณะออกวิ่งไล่จับสัตว์จึงไม่ต้านแรงลม สามารถวิ่งได้เร็ว อุ้งเท้าและฝ่าเท้าหนาม มีลักษณะกลมเพื่อรับน้ำหนักลำตัว และสามารถรับแรงกระแทกได้เป็นเวลานาน ๆ ในเวลาวิ่ง ส่วนสัตว์ประเภทที่จับสัตว์น้ำเป็นอาหารจะสามารถลืมตา และเคลื่อนไหวได้รวดเร็วเมื่ออยู่ใต้น้ำมีเล็บงุ้มงอแหลมคม เพื่อจับยึดสัตว์น้ำ เช่น ปลาที่มีลำตัวเป็นเมือกลื่นได้อย่างแม่นยำ

มนุษย์

2. การมองเห็น สายตาของมนุษย์และสัตว์ที่กินพืชเป็นอาหารจะมองเห็นได้ดีในเวลากลางวัน ฉะนั้นมนุษย์และสัตว์ที่กินพืชเป็นอาหารจะออกหากินในเวลากลางวันแสงแดดช่วยให้ตามองเห็นสีสัน ของอาหารพืชผักผลไม้ได้ดี ในเวลากลางคืนจะพักผ่อนนอนหลับ

สัตว์กินเนื้อ

2. สายตาของสัตว์กินเนื้อ จะมองเห็นได้ดีในเวลากลางคืน ส่วนเวลากลางวันตาจะพร่ามัว ไม่อาจทนต่อแสงสว่างมากๆได้ สัตว์เหล่านี้จึงออกหากินในเวลากลางคืนและนอนหลับในเวลากลางวัน

มนุษย์

3. จมูก จมูกของมนุษย์ใช้หายใจบนบกจึงไม่สามารถดำลงไปอยู่ใต้น้ำได้นาน อีกทั้งไม่สามารถใช้ติดตามดมกลิ่นตามล่าสัตว์ใดๆได้

สัตว์กินเนื้อ

3. สัตว์กินเนื้อมีจมูกสัมผัสกลิ่นได้ดี จึงสามารถติดตามดมกลิ่นสัตว์อื่นและช่วยป้องกันภัยจากศัตรูพืช ฉะนั้นคนที่ออกไปดักสัตว์จึงต้องอยู่ใต้ทิศทางลมเพื่อไม่ให้สัตว์ได้กลิ่น

มนุษย์

4. หู มนุษย์จะได้ยินเสียงในคลื่นความถี่ที่จำกัด ขอบเขตของการได้ยินเสียงไม่กว้างไกล

สัตว์กินเนื้อ

4. สัตว์กินเนื้อมีประสาทหูไว สามารถได้ยินในคลื่นความถี่สูงกว่ามนุษย์จึงมีความว่องไวต่อเสียงสามารถตื่นระวังภัยได้เร็ว

มนุษย์

5. ฟัน ฟันของมนุษย์และสัตว์กินพืชเป็นฟันตรงแบนเรียบเพื่อใช้กัดลงตรงๆ ไม่มีเขี้ยวแหลมยาว มนุษย์มีจำนวนซี่ฟันมากกว่าสัตว์กินเนื้อ ฟันกรามบนล่างเรียบไม่แหลมเพื่อใช้บดอาหารที่มีเส้นใยเป็นพืชผักผลไม้ได้ดีลักษณะการเคี้ยวเป็นแบบเคี้ยวเอื้องคือขากรรไกรล่างเคลื่อนไหวไปมาเหมือนสัตว์กินพืชทั่วไปเช่นเดียวกับม้า วัว ควาย แพะ แกะ

สัตว์กินเนื้อ

5. สัตว์กินเนื้อมีฟันที่แหลมคม มีจำนวนซี่ฟันน้อยกว่าสัตว์กินพืชมีเขี้ยวแหลมยาวเพื่อใช้สำหรับฉีกกระชากขบ กัดเหยื่อให้ตาย มีขากรรไกร และฟันกรามแข็งแรงแหลมคม เป็นฟันสำหรับกัดทะลุสามารถขบกระดูกแข็งๆ ให้แตกละเอียดได้ เวลา

กินอาหารฟันบนจะกัดลงตรงๆ เท่านั้นแล้วกลืนลงไปไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

มนุษย์

6. เล็บ ของมนุษย์จะบางแบนหากงอกยาวมากๆ ก็จะฉีกขาดหักไปเอง เล็บของมนุษย์จึงใช้สำหรับการบิดแกะเด็ดและปลอกเปลือกอาหารพวกพืชผักผลไม้

สัตว์กินเนื้อ

6. สัตว์กินเนื้อมีเล็บยาว กลมแหลมคมและงอุ้มเพื่อใช้ขยุ้มตะครุบตะปบจับเหยื่อไว้ไม่ให้ดิ้นหลุดสามารถฆ่าให้ตายในทันที

มนุษย์

7. ลำไส้ ของคนมีความยาวเป็น 10-12 เท่าของกระดูกสันหลัง ไม่เหมาะกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์

สัตว์กินเนื้อ

7. ลำไส้ ของสัตว์กินเนื้อมีความยาวเพียง 3 เท่าของกระดูกสันหลัง

มนุษย์

8. น้ำลาย น้ำย่อยของมนุษย์และสัตว์กินผัก จะมีน้ำลายที่มีฤทธิ์เป็นด่างสามารถย่อยอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลได้ก่อน ทันทีที่เคี้ยวอาหารอยู่ในปาก น้ำย่อยในกระเพาะอาหารของมนุษย์เป็นน้ำย่อยผักเช่นเดียวกันกับสัตว์กินพืชทั่วๆ ไป

ทางการแพทย์พบว่าแม้ร่างกายมนุษย์จะมีลำไส้ยาวถึง 12 ฟุต แต่ก็สามารถขับถ่ายอาหารพืชผักได้ภายในระยะเวลาอันสั้น ระหว่างการขับเคลื่อนกากใยของอาหารพืชผัก จะชำระล้างสิ่งสกปรกในลำไส้ ทำให้ไม่เป็นโรคท้องผูก

สัตว์กินเนื้อ

8. สัตว์กินเนื้อไม่มีอาการน้ำลายไหลเมื่อได้กลิ่นของผลไม้ไม่มีน้ำย่อยในปากเวลากินเนื้อจะฉีกเป็นชิ้นๆ แล้วกลืน น้ำย่อยในกระเพาะมีฤทธิ์เป็นกรดแรง สัตว์กินเนื้อบางประเภท เช่น งูเหลือม เสือ จระเข้ น้ำย่อยจะมีปริมาณกรดเกลือมากกว่าสัตว์กินผักถึง 10 เท่า ทำให้สามารถย่อยสลายเนื้อเอ็นพังผืดได้อย่างรวดเร็ว ช่วงลำไส้ที่สั้นเพียง 3 เท่าของกระดูกสันหลังทำให้กากอาหารขับถ่ายออกได้เร็วกว่ามนุษย์ ฉะนั้นเมื่อมนุษย์กินเนื้อเข้าไปลำไส้ที่ยาวกว่าทำให้อาหารเนื้อเคลื่อนตัวช้ามาก จึงเกิดบูดเน่าเป็นพิษตกค้างอยู่ในลำไส้นาน เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเกี่ยวกับลำไส้ทางเดินอาหาร โรคระบบขับถ่าย ท้องเสีย อุจจาระมีกลิ่นเหม็นรุนแรง

มนุษย์

9. ผิวหนัง ร่างกายของมนุษย์และสัตว์กินพืชจะมีต่อมเหงื่ออยู่ตามรูขุมขนเพื่อช่วยปรับอุณหภูมิระบายความร้อนของร่างกายให้เย็นลงในระหว่างการออกหาอาหาร หรือทำงานในช่วงเวลากลางวันซึ่งมีอุณหภูมิสูง

สัตว์กินเนื้อ

9. ร่างกายของสัตว์กินเนื้อไม่มีการระบายความร้อนเพื่อขับเหงื่อออกทางผิวหนังเพื่อช่วยรักษาร่างกายให้อบอุ่น เพราะต้องออกหาอาหารในเวลากลางคืนที่มีอุณหภูมิต่ำ บางประเภทมีต่อมเหงื่อที่ลิ้น ลิ้นจึงมีความชุ่มชื่นอยู่ตลอดเวลา สัตว์เหล่านี้จะมีนิสัยแลบลิ้นและอ้าปากเสมอ

มนุษย์

10. พฤติกรรม มนุษย์และสัตว์กินพืชจะใช้วิธีดื่ม หรือดูดในเวลากระหายน้ำ และมีนิสัยชอบอาบน้ำเป็นประจำ เพื่อชำระเหงื่อที่ออกทั่วร่างกาย เช่น วัว ควาย ม้า นกเขา นกพิราบ หงส์ เป็นต้น

สัตว์กินเนื้อ

10. สัตว์กินเนื้อจะใช้ลิ้นเลียหรือใช้เท้าวักน้ำขึ้นในเวลากินน้ำ มีนิสัยไม่ชอบอาบน้ำ เช่น แมว เสือ สิงโต เหยี่ยว นกแร้ง เป็นต้น

จากการเปรียบเทียบดังกล่าวมาพอเป็นตัวอย่าง จะเห็นได้ว่า ลักษณะธรรมชาติร่างกายของมนุษย์ ไม่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการล่าสัตว์ และกินเนื้อเป็นอาหาร บรรดานักวิชาการจากหลายสาขาจึงกล่าวสรุปว่า “จากการศึกษาวิจัยค้นคว้าทั้งหมด ทำให้เราเชื่อมั่นได้ว่าเนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารที่เป็นธรรมชาติแท้จริงของมนุษย์”

" อาหารธัญพืช ผัก และผลไม้ เป็นอาหารธรรมชาติแท้จริงของมนุษย์ "

จากการศึกษาลักษณะทางกายวิภาค พฤติกรรมจิตสำนึกพื้นฐาน บ่งบอกว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตประเภทที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารธัญพืช ผัก และผลไม้

ข้อเปรียบเทียบระหว่างอาหารผักผลไม้ และอาหารเนื้อสัตว์

อาหารผักผลไม้

1. รูปร่างลักษณะ ผลไม้ผักมีลักษณะผลไม่ใหญ่ มีขนาดและน้ำหนักที่มนุษย์สามารถยก อุ้ม ถือได้ ลักษณะผลกลมยาวมีความพอดีกับฝ่ามือและปากมนุษย์ สามารถจับถือและรับประทานได้โดยสะดวก

อาหารเนื้อ

1. ถึงแม้จะมีเครื่องมือมากมายแต่โอกาสที่มนุษย์จะจับสัตว์มากินเป็นอาหารนั้นยากเต็มที่ หากได้สัตว์ที่ตายไปแล้วเพียงอวัยวะมือเล็บฟันไม่สามารถที่จะฉีกดึงให้เนื้อนั้นมีขนาดที่จะเคี้ยวกินได้ มนุษย์ต้องอาศัยอุปกรณ์เครื่องมือต่าง ๆ มากมาย ทั้งมีดปืน ธนู เบ็ด หอก แห อวน หน้าไม้ เพื่อใช้ล่าจับสัตว์ เมื่อจับได้แล้วก็ต้องใช้เครื่องมือของมีคมหั่น ผ่า ชำแหละออกเป็นชิ้นเล็กๆ หาเครื่องมือภาชนะหาอุปกรณ์ติดไฟหุงต้มกว่าจะได้กินเนื้อต้องผ่านกรรมวิธีการขั้นตอนที่ยุ่งยากมากมาย

อาหารผักผลไม้

2. กลิ่น พืชผักผลไม้ มีกลิ่นหอมอ่อนๆ แต่ละชนิดแต่ละประเภทมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในตัวเองไม่ซ้ำกันเลยจมูกของมนุษย์สามารถแยกได้ไม่สับสนปะปนกัน เช่น มะม่วงก็มีกลิ่นของมะม่วง มะพร้าว สตรอเบอรี่ สับปะรด ส้ม มะละกอ ละมุด ทุกชนิด ล้วนมีกลิ่นเฉพาะตัว ผลไม้ทุกประเภทมีกลิ่นหอมหวานชวนให้รับประทาน ด้วยสัญชาตญาณที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์มีความพึงพอใจกลิ่นของผลไม้มาก จะเห็นได้ว่าปัจจุบันอุตสาหกรรมขนม ของใช้ต่างประสพความสำเร็จ จากการใช้สีและกลิ่นเลียนแบบธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นแชมพู ครีมทาผิว เครื่องสำอาง ลิปสติก ยาดับกลิ่น ผงซักฟอก ต่างผลิตออกมาให้มีกลิ่นหอมจากธรรมชาติ เช่น กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว กลิ่นสตรอเบอรี่ กลิ่นแอปเปิ้ลรวมถึงกลิ่นของดอกไม้นานาพันธุ์

อาหารเนื้อ

2. กลิ่นของเนื้อสัตว์ไม่ว่าสัตว์บกหรือสัตว์น้ำ เป็นกลิ่นที่ประสาทสัมผัสของมนุษย์รังเกียจว่าเป็นกลิ่นเหม็นคาวเหมือนกันหมดบ่งบอกถึงการปฏิเสธและขัดแย้งต่อสัญชาตญาณของมนุษย์ เนื้อสัตว์มีกลิ่นไม่น่ารับประทานต้องนำไปผ่านกรรมวิธีปรุงโดยนำเอาเครื่องเทศซึ่งเป็นพืชผักทั้งหลายมาปรุงคลุกเคล้าเพื่อดับกลิ่นคาวทำให้เกิดกลิ่นหอมจนสามารถจะรับประทานได้ ต้องอาศัยกระเทียม หัวหอม พริกไทย ใบกะเพรา ใบมะกรูด

ถึงกระนั้นบางครั้งก็ยังไม่อาจจะดับกลิ่นคาวจากเนื้อไปได้หมด เราไม่เคยพบเลยว่าผลิตภัณฑ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันเช่น แป้ง สบู่ เครื่องสำอาง ครีมทาผิว แชมพู ผลิตขึ้นให้มีกลิ่นของสัตว์ต่าง ๆ ออกมาวางจำหน่าย

อาหารผักผลไม้

3. สี ผักผลไม้มีสีสันงดงามสดสวยหลากหลาย โดยเฉพาะเวลาสุกงอมเต็มที่ จะมีสีน่ารับประทานส่งกลิ่นหอมไปไกล บ่งบอกถึงการเชิญชวนให้รับประทาน

อาหารเนื้อ

3. เนื้อมีสีแดงของเลือดเพียงอย่างเดียวดูไม่น่ารับประทาน ปกติวิสัยของมนุษย์เมื่อเห็นเลือด จะรู้สึกตกใจกลัว เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุกก็จะยังมีสีแดงของเลือดคนทั่วไปไม่กล้ารับประทาน นักจิตศาสตร์พบว่าคนที่ชอบกินเนื้อสดๆ เนื้อที่ปรุงไม่สุกเลือดของสัตว์ เป็นกลุ่มบุคคลที่มีจิตใจวิปริต อารมณ์ร้ายแปรปรวนชอบความรุนแรง มักก่อคดีอาชญากรรมได้ง่าย

อาหารผักผลไม้

4. รสชาติ พืชผักผลไม้แต่ละชนิด มีรสชาติเฉพาะอย่างไม่ซ้ำกัน ไม่มีส่วนเหมือนหรือปะปนกัน เช่น มะม่วงก็เป็นรสของมะม่วง ไม่ใช่รสมะละกอ ธรรมชาติได้จัดสรรอาหารผักผลไม้ไว้อย่างมากมายเพื่อให้มนุษย์ได้ลิ้มรสแปลกๆ และได้รับคุณประโยชน์ครบถ้วน โดยไม่เกิดความเบื่อหน่ายซ้ำซากจำเจ

อาหารเนื้อ

4. เนื้อสัตว์มีเพียงรสชาติเดียวคือรสจืดเมื่อนำมาทำให้สุก ไม่ว่าต้มหรือทอด หากไม่ใช้เครื่องปรุงชูรสใดๆ จะไม่มีรสชาติเลย อาหารเนื้อที่ปรุงจำต้องใช้เกลือเครื่องชูรสต่างๆ ที่ได้จากพืชเช่นพริกไทย พริกเครื่องเทศ ให้มีรสชาติ เนื้อสัตว์ไม่มีลักษณะพิเศษแยกประเภทได้ยาก เช่น เนื้อสุนัขดูไม่ต่างจากเนื้อหมูหรือเนื้อคนเลย เมื่อนำมาวางรวมกัน เราไม่สามารถจะแยกออกได้เลยว่าจานไหนเป็นเนื้ออะไร

อาหารผักผลไม้

5. การทำให้สุก พืชผักผลไม้ทุกชนิดจะสุกโดยธรรมชาติท่ามกลางแสงแดดอันเต็มไปด้วยพลังแห่งชีวิต ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์อย่างยิ่ง เมื่อผลไม้สุกเต็มที่จะมีสีสันสดสวยสะดุดตา เมื่ออยู่บนต้นมีผลโตน้ำหนักมากจนกิ่งโน้มลงมาเอื้ออำนวยให้ความสูงของมนุษย์สามารถเด็ดเอื้อมเก็บมารับประทานได้ไม่ยาก จึงเป็นการได้มาโดยกิริยาอาการที่สุภาพด้วยความยินยอมและเต็มใจจากธรรมชาติ

อาหารเนื้อ

5. เนื้อสัตว์ทุกประเภท ทำให้สุกได้ต้องใช้ความร้อนต้มเคี่ยวเป็นเวลานานขั้นตอนการเตรียมอาหารเนื้อจึงยุ่งยากลำบากสิ้นเปลืองเวลาเงินทองและเชื้อเพลิง เนื้อของสัตว์ที่อายุมากจะยิ่งเหนียวคนปรุงเนื้อจะต้องหมักในดินประสิว หรือสารเคมี

อื่นๆ เพื่อให้เนื้อเปื่อยเร็วขึ้น แต่สารเคมีเหล่านั้น เมื่อเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานานๆ ทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วย เนื้อสัตว์นำไปบ่มให้สุกเองไม่ได้ไม่เหมือนผลไม้

เมื่อคนกินสัตว์จะฆ่าสัตว์เป็นอาหารได้ทุกเวลาโดยไม่คำนึงถึงอายุ สัตว์ต้องถูกทุบตีเข่นฆ่าฉุดกระชากลากถู ใช้อุบายล่อลวงกักขังสัตว์ทุกชนิดล้วนดิ้นรนต่อสู้ขัดขืน คนจึงได้เนื้อสัตว์มาด้วยอาการรุนแรง ถืออำนาจบาตรใหญ่ข่มเหง ทารุณอย่างเหี้ยมโหดโดยที่ไม่ได้รับการยินยอมหรือเต็มใจ

อาหารผักผลไม้

6. ความอุดมสมบูรณ์ ผักสดผลไม้มีการผลัดกันผลิดอกออกผลหมุนเวียนไปตามฤดูกาลตลอดปี ประเทศไทยเป็นประเทศเขตร้อน มีผักผลไม้ออกในทุกฤดูกาล สลับสับเปลี่ยนมีให้รับประทานกันอย่างบริบูรณ์ทันต่อความต้องการ พืชผักผลไม้และพฤกษชาติได้เตรียมทุกส่วนเช่น ดอก ผล หัว ใบ ต้น ราก ไว้ให้มนุษย์และสัตว์ได้ใช้เป็นอาหารยังชีพเลือกเสพได้ตามความพอใจ

อาหารเนื้อ

6. สัตว์ใช้เวลาในการแพร่ขยายพันธุ์นาน บางชนิดใช้เวลาตั้งท้องนานหลายๆ เดือนและตกลูกครั้งละเพียงหนึ่งตัว โดยธรรมชาติสัตว์ จึงไม่สามารถนำมาเป็นอาหารเลี้ยงดูมนุษย์ได้อย่างพอเพียงและทันต่อความต้องการเมื่อคนฆ่าสัตว์หนึ่ง

ตัวก็เท่ากับทำลายชีวิตลงหนึ่งชีวิต ระบบวงจรที่สัมพันธ์กับธรรมชาติก็สะดุดหยุดลงไม่มีโอกาสอยู่แพร่พันธุ์ เพื่อดำรงรักษาสมดุลของธรรมชาติเอาไว้

การบริโภคอาหารพืชผักจากธรรมชาติ ไม่เป็นการทำลายล้างผลาญ ตรงกันข้ามจะเป็นการช่วยส่งเสริมธรรมชาติให้แพร่ขยายทวีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ผักบางชนิดยิ่งเก็บยิ่งเด็ดมารับประทานก็จะยิ่งแตกยอดอ่อนออกมาใหม่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ผลไม้ที่กินเนื้อแล้วยังคงมีเมล็ดให้นำไปเพาะปลูกต่อไป พืชบางอย่างเช่น ฝรั่ง มะเขือ และแตงโม ในผลหนึ่งๆ จะมีเมล็ดอยู่มากมาย เมื่อมนุษย์และสัตว์ยิ่งกินมากเมล็ดก็ยิ่งแพร่พันธุ์ขยายออกไปมาก



อันตรายจากการกินเนื้อสัตว์

จากผลการวิเคราะห์เนื้อสัตว์ของสถาบันโภชนาการ พบอันตรายที่สำคัญยิ่ง 5 ประการดังนี้ คือ

1. เลือดและเนื้อของสัตว์เป็นพิษ ก่อนที่สัตว์จะถูกฆ่าโดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ซึ่งมีจิตสำนึกค่อนข้างสูง เช่น วัว ควาย หมู สัตว์จะเกิดความกลัวสุดขีด และพยายามต่อสู้ดิ้นรนอย่างสุดชีวิต ในช่วงเวลานั้น ชีวเคมีในตัวสัตว์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ฮอร์โมนที่เป็นพิษจำนวนมากจะถูกขับออกมา โดยเฉพาะสารอะดรีนาลิน พิษของฮอร์โมนนี้จะแพร่กระจายแทรกซึมเข้าไปในเลือดของเนื้อทุกส่วน แม้ว่าสัตว์นั้นจะตายไปแล้วพิษนั้นก็ยังคงอยู่ต่อไป

สารอะดรีนาลิน ก็พบในคนเราเช่นกัน ซึ่งจะหลั่งออกมามากในขณะที่คนเกิดอารมณ์โกรธเคียดแค้น หรือตกใจกลัวสุดขีด ฉะนั้น คนที่อารมณ์รุนแรง และตึงเครียด โมโหร้ายเจ้าอารมณ์ มักมีสุขภาพร่างกายไม่ดี ใบหน้าหมองคล้ำ ป่วยเป็นโรคต่างๆ เสมอ แก่และตายเร็ว ต่างไปจากคนที่มีจิตใจดีอารมณ์ดีจะมีใบหน้าสดใส ร่าเริง แก่ช้า และอายุยืน

สถาบันโภชนาการประเทศสหรัฐอเมริการะบุว่า "เนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตาย เต็มไปด้วยเลือดที่เป็นพิษ และสารพิษอื่น ๆ มากมาย" พบว่าหลังจากที่สัตว์ตายไป 2-3 ชั่วโมง เนื้อจะเป็นกรดมากขึ้นทุกขณะ กรดนี้คือน้ำเนื้อซึ่งมีฤทธิ์ไปกระตุ้น

ประสาท รับรสที่อยู่บนลิ้นทำให้คนกินรู้สึกว่าเนื้อมีรสชาติอร่อย ฉะนั้นผู้ที่ปรุงอาหารเนื้อจึงไม่นิยมนำเนื้อไปล้างน้ำ เพราะจะทำให้เนื้อมีรสจืด กรดในน้ำเนื้อนี้มีฤทธิ์กระตุ้นสมอง กระตุ้นจิตใจ และอารมณ์ ให้มีความรุนแรงในราคะ โทสะ โมหะ ในเนื้อสัน 1 กิโลกรัม จะมีกรดยูริคอยู่ถึง 30 กรัม กรดยูริคในเนื้อมีสารยูเรีย ซึ่งจะเข้าไปสะสมในร่างกาย สารนี้เมื่อเข้าไปสู่ร่างกายแล้วไม่สามารถถูกทำลายได้ ยากแก่การขับถ่ายส่วนที่ตกค้างก็จะถูกส่งไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จับเป็นผลึกอยู่ตามกล้ามเนื้อ ไขข้อและกระดูก ทำให้เป็นโรคไต โรคเกาต์ โรคไขข้ออักเสบ ฯลฯ

แพทย์พบว่า ไตของคนกินเนื้อ ต้องทำงานหนักมากกว่าคนกินผักถึง 3 เท่า เพื่อขับสิ่งสกปรกและสารพิษในเนื้อที่กินเข้าไปออกจากร่างกาย ในวัยหนุ่มสาว จะไม่พบอาการผิดปกติแต่อย่างใด แต่เมื่ออายุมากขึ้นไตที่ต้องทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่อาจจะทนไหว ทำให้เป็นโรคไตพิการ ไตวาย นิ่วในไต โรคเกาต์ และโรคไขข้ออันเนื่องมาจากการจับเป็นผลึกของกรดยูริคตามกระดูก

2. สารเคมีในเนื้อ นับตั้งแต่สัตว์ถูกฆ่า ตัดชำแหละเป็นชิ้น ๆ เพื่อแยกประเภทนำบรรจุถุงเข้าตู้แช่ แล้วขนส่งไปยังตลาดจำหน่ายต้องตกค้างเป็นเวลาหลายวัน เพื่อรอผู้บริโภคมาซื้อไป กว่าจะถูกปรุงเสร็จเป็นอาหารก็เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ตามธรรมดาเนื้อสัตว์จะคงความสดอยู่ได้ไม่นาน ก็จะแปรสภาพสีก็จะกลายเป็นสีเทาอมเขียว ดังนั้นในอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์จึงมีการใช้สารเคมี ช่วยยืดอายุการเน่าเสีย และเจือ

สารรักษาสีให้เนื้อมีสีแดงดูสดนาน สารเคมีเหล่านี้ทางการแพทย์พบว่าเป็นตัวการทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้นได้

ปัจจุบัน ในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ใช้สารเคมี และฮอร์โมนผสมลงในอาหารสัตว์เพื่อเร่งการเจริญเติบโตทำให้สัตว์อ้วนท้วนโตเร็ว การกระทำดังกล่าวทำให้เราได้รับสารพิษต่างๆ มากมายเมื่อบริโภคเนื้อนั้นเข้าไปเป็นประจำ มีการฉีดเซรุ่ม ยาปฏิชีวนะต่างๆเพื่อป้องกันโรคระบาดสัตว์ ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นประจำมักมีการต้านยา เมื่อเจ็บป่วยยาที่กินจึงไม่ค่อยได้ผล เช่นเดียวกับการใช้ยาฆ่าแมลงศัตรูพืชมาก ๆ แมลงเหล่านั้นก็จะมีความต้านทานยามากขึ้นเรื่อย ๆ ยาที่มีความรุนแรงในขนาดเดิมจะใช้ไม่ได้ผล แมลงกลับจะเพิ่มทวีจำนวนมากขึ้น ๆ ปัจจุบันได้พบข้อผิดพลาดนี้จึงมีการเสนอให้ป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดยวิธีการรักษาสมดุลของสัตว์ที่กินแมลงศัตรูนั้น ๆ เป็นอาหาร ด้วยวิธีนี้ห่วงโซ่อาหารของสัตว์จึงเป็นไปตามธรรมชาติอย่างสมดุล

นักวิทยาศาสตร์อังกฤษและอเมริกาพบว่า คนกินเนื้อเป็นประจำ แบคทีเรียในลำไส้เล็ก จะทำปฏิกิริยากับน้ำย่อยของร่างกาย เกิดสารก่อมะเร็งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งในลำไส้

แม้แต่น้ำมันจากสัตว์ เมื่อได้รับความร้อนจะเกิดสารแมทิลคลอเรนทีน สารนี้ทำให้เกิดโรคมะเร็งในคน แต่ไม่พบสารนี้ในน้ำมันพืชเลย ในเนื้อย่าง 1 กิโลกรัม จะมีสารโซไพรินเทียบเท่ากับการสูบบุหรี่ถึง 600 มวน ทำให้คนเป็นมะเร็งได้ มีการพิสูจน์พบว่าในเนื้อวัวที่เลี้ยงด้วยหญ้าที่ฉีดพ่นด้วย ดี.ดี.ที. ก็จะพบสาร ดี.ดี.ที.อยู่ด้วยในเนื้อวัวนั้นเป็นปริมาณที่ก่อให้เกิด

อันตราย ซึ่งสาร ดี.ดี.ที. นี้สามารถทำให้เป็นหมันมะเร็ง และโรคตับ จากการทดลองของมหาวิทยาลัยไอโอวา ยืนยันว่า “สาร ดี.ดี.ที. ในร่างกายของคนส่วนใหญ่ได้รับมาจากเนื้อสัตว์ นักวิทยาศาสตร์ พบว่าเนื้อสัตว์สามารถเก็บกักสาร ดี.ดี.ที. ไว้ได้เป็นปริมาณมากกว่าพวกพืช ผัก ผลไม้ ใบหญ้าถึง 13 เท่า”

ปัจจุบันเกษตรกรใช้ยาฆ่าแมลงในปริมาณที่มาก ฉะนั้น ผักที่มีใบห่อหุ้มเป็นชั้นๆ เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผู้ปรุงควรดึงเปลือกชั้นนอกออกทิ้งไปสัก 2-3 ใบ แล้วนำไปล้างในน้ำที่ละลายด้วยเกลือป่นเล็กน้อย ผักที่เก็บกักปริมาณยาฆ่าแมลงไว้มาก เช่น กะหล่ำดอกควรล้างให้นานโดยปล่อยน้ำให้ไหลตลอดเวลา เพื่อล้างยาฆ่าแมลงออกให้หมดก่อนนำไปปรุงอาหาร

หนังสือพิมพ์ชิคาโกทรีบูน (CHICAGO TRIBUNE) ได้ตีพิมพ์เรื่องการเลี้ยงดูอย่างผิดธรรมชาติในอุตสาหกรรมปศุสัตว์ว่า “ เป็นการทำลายสมดุลชีวเคมีในร่างกายของสัตว์ เช่น อุตสาหกรรมเลี้ยงไก่ ลูกไก่ที่เกิดใหม่จะถูกฉีดกระตุ้นด้วยยาอาหารสารเคมีต่างๆ เพื่อเร่งการเจริญเติบโต สัตว์จำนวนนับหมื่น ๆ ชีวิตถูกจำกัดให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คับแคบ ชีวิตที่น่าสงสารทั้งหมดอยู่ในกรงขนาดจิ๋ว เป็นการเลี้ยงใน ระบบขั้นบันได เมื่อสัตว์มีขนาดโตขึ้นก็จะเลื่อนลงมาตามชั้นที่จัดวาง สัตว์ถูกเลี้ยงให้อยู่ในพื้นที่จำกัด เพื่อให้สัตว์ตัวโต ไขมันมากมีเนื้อเยอะ ทุกชีวิตไม่มีโอกาสได้เห็นแสงอาทิตย์แสงจันทร์ ไม่ได้รับอากาศบริสุทธิ์หรือการออกกำลังกายเลย ไก่จึงขาดความแข็งแรงตามธรรมชาติ จะพบว่าไก่จำนวนมากที่เลี้ยงโดยวิธี

ดังกล่าวมีรูปร่างวิปริตผิดธรรมดา มีเนื้องอกขั้นร้ายแรงตามส่วนต่าง ๆ การเลี้ยงสัตว์ในลักษณะเช่นนี้ เป็นการเลี้ยงดูที่ผิดธรรมชาติอย่างยิ่ง เนื้อสัตว์ที่ได้จึงเต็มไปด้วยสารเคมีที่เป็นพิษมีอันตรายต่อผู้บริโภค”

3. โรคจากสัตว์ สัตว์เลี้ยงต่างๆ หากินคลุกคลีอยู่กับพื้นดิน กินอาหารไม่เลือก จึงมักติดเชื้อและเป็นโรคต่าง ๆ เสมอในชนบท เมื่อ หมู ไก่ วัว สัตว์เลี้ยงตายลง ก็ยังนำไปปรุงอาหาร โดยไม่อาจรู้ได้เลยว่าสัตว์นั้นตายด้วยโรคอะไร เชื้อโรคบางชนิดไม่อาจถูกทำลายได้ด้วยความร้อน ผู้บริโภคจึงได้รับเชื้อโรคจากสัตว์ที่ป่วยนั้นเข้าไปโดยตรง

ในโรงงานอุตสาหกรรมชำแหละเนื้อสัตว์ จะพบสัตว์มีเนื้องอกที่ผิดรูปร่างอยู่เป็นจำนวนมาก เนื้อสำเร็จรูปบางประเภททำมาจากส่วนต่างๆ ของสัตว์ นำมาบดรวมกันผสมสี กลิ่นเครื่องเทศแล้วบรรจุเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร นักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองเอาตับของสัตว์ที่เป็นโรคไปเลี้ยงปลา ปลาเหล่านั้นก็เกิดเป็นโรคเช่นกัน ชาวอเมริกันบริโภคเนื้อสัตว์มากเป็นอันดับ 1 ของโลก พบว่าประชากร 1 คน ในจำนวนทุกๆ 2 คน จะต้องเสียชีวิตลงด้วยโรคหัวใจ และที่สำคัญไขมันคอเลสเตอรอลจากสัตว์ไม่สามารถสลายตัวในร่างกายของมนุษย์เมื่อสะสมมากขึ้นจะจับเป็นก้อนแข็งตัวในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแคบลง เป็นเหตุให้เส้นเลือดตีบ หัวใจจึงทำงานหนักในการสูบฉีดโลหิต หากมีไขมันอุดตันในเส้นเลือด เมื่อเลือดสูบฉีดแรงทำให้เส้นโลหิตในสมองแตก และเป็นอัมพาต

ในปี พ.ศ. 2504 วารสารทางการแพทย์อเมริการายงานว่า อาหารธัญพืชทั้งหมดสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ถึง 90-97 % นักวิทยาศาสตร์และนักโภชนาการกล่าวว่า กากและเส้นใยของอาหารพืช ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้ ด๊อกเตอร์ยูดี รีจีสเตอร์ หัวหน้าภาควิชาโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยโรมาลินดาในรัฐแคลิฟอเนียร์ ได้ทดลองให้ผู้ป่วยรับประทานแต่อาหารประเภทถั่วและธัญพืชต่างๆ ปรากฏว่าระดับไขมันคอเลสเตอรอลลดลงทั้งๆที่ผู้ป่วยกลุ่มนี้ยังคงกินเนยในปริมาณที่มากอยู่ก็ตาม

อาหารและไขมันจากพืชไม่มีสารคอเลสเตอรอลอยู่เลย ปัจจุบันจึงนิยมประกอบอาหารด้วยน้ำมันพืชเท่านั้น ในเนื้อสัตว์ยังมีธาตุโซเดียมสูง ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ โรคหมดกำลังวังชา โรคกระเพาะ โรคเบาหวาน

ผัก ผลไม้สด ๆ ซึ่งเก็บมาใหม่ ๆ นั้นเป็นอาวุธที่มีอานุภาพจะต่อสู้โรคได้หลายชนิด การออกกำลังกายประกอบกับการหายใจ การนอนหลับพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์ น้ำ และแสงแดดดีเหล่านี้ประกอบกันทั้งหมดจะทำให้สุขภาพดีขึ้นได้

4. การเน่าเสียเร็ว ในทันทีที่สัตว์ตายลงร่างกายจะเปลี่ยนแปลง สารโปรตีนในตัวจะจับกันเป็นก้อน พร้อมกับปล่อย

เอนไซม์ที่มีพิษออกมา ทำให้เนื้อเน่าเสียอย่างรวดเร็ว ต่างไปจากพวกพืชผักซึ่งมีโครงสร้างของผนังเซลล์ไม่สลับซับซ้อน มีความมั่นคง ทำให้ขบวนการเน่าเสียเป็นไปอย่างช้ามาก

หากนำเนื้อสัตว์มา 1 จาน และผักสด 1 ต้น นำมาตั้งวางไว้ภายในวันเดียว เนื้อจะเริ่มบูดเน่า แต่ผักแม้จะทิ้งไว้เป็นเวลาหลายวัน ก็จะเพียงแต่เฉาลง ผักเหล่านี้เมื่อนำไปแช่น้ำก็จะกลับฟื้นสดขึ้นดังเดิม เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่หากทิ้งไว้จะพบตัวพยาธิ ซึ่งจะโตขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายของคน พร้อมที่จะแพร่พันธุ์ทวีจำนวนมากขึ้นจนน่ากลัว เช่น พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวตืด พยาธิใบไม้ พยาธิตัวจี๊ด พยาธิปากขอ ฯลฯ

ส่วนผักผลไม้เราจะพบตัวหนอนที่เป็นศัตรูพืชบ้าง แต่ตัวหนอนเหล่านี้เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่ ก็จะกลายเป็นผีเสื้อ แมลงวันทอง หรือแมลงอื่น ๆ ไม่ใช่พยาธิอย่างในเนื้อสัตว์ซึ่งจะทำอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ เนื้อสัตว์ที่วางขายในตลาด เมื่อแม่บ้านซื้อไปแล้วใช้ไม่หมดก็ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นอีก ลองนึกดูว่าเนื้อสัตว์ที่ปรุงเป็นอาหารให้เรารับประทาน หลังจากรับประทานอาหารเข้าไปแล้ว เนื้อก็จะเริ่มบูดเน่าอยู่ภายในร่างกายของเรา ต้องใช้เวลา 3-5 วัน จึงจะถูกขับถ่ายออกมาได้หมด แต่กากใยของพืชจะถูกขับออกภายในเวลาเพียงครึ่งวัน ในระหว่างที่ตกค้างในลำไส้ เนื้อที่กำลังบูดเน่าได้สัมผัสกับอวัยวะย่อยอาหารของเราอยู่ตลอดเวลาทำให้ลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก

ทำงานผิดปกติ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคลำไส้ และโรคอื่น ๆ ติดตามมา

5. การขับถ่ายไม่สะดวก เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีกากหรือเส้นใย ทำให้เคลื่อนตัวไปตามทางเดินอาหารได้ช้ากว่าอาหารพืชผักถึง 4 เท่า อาหารเนื้อใช้เวลายาวนานมากกว่าจะถึงระบบขับถ่าย ระหว่างกากย่อยที่ยาวนาน กากอาหารจะถูกดูดเอาน้ำไปมาก ทำให้ผู้ที่นิยมรับประทานแต่อาหารเนื้อมีอุจจาระแข็งแห้ง ถ่ายลำบาก มักเป็นโรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายหลายอย่าง เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น

เมื่อคนเรากินเนื้อมาก ๆ ตามใจปาก จะกลายเป็นโรคอ้วนไปในที่สุด อ้วนไขมันที่มีมากในเนื้อ อ้วนเพราะโปรตีนที่มากมายไม่ได้ใช้ ร่างกายก็เปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้นั่นเอง แต่ก่อนจะถึงโรคอ้วน การรับโปรตีนและไขมันเข้าสู่ร่างกายมาจากการกินเนื้อจะทำให้อวัยวะร่างกายถูกบั่นทอนไปเรื่อย ๆ ทุกนาที ทุกชั่วโมง เพราะเนื้อมีฟอสฟอรัสมาก จะไปกระตุ้นต่อมพาราธัยรอยด์ ให้หลั่งฮอร์โมนออกมา ฮอร์โมนนี้จะไปละลายแคลเซียมออกจากกระดูกทั่วร่างกายมาล่องลอยในกระแสเลือด แล้วไปจับตัวในที่ที่มีการเคลื่อนไหวให้สึกหรอได้แก่ตามข้อต่าง ๆ อย่างข้อเท้า ข้อสะโพก ข้อสันหลัง ข้อนิ้วมือ เกิดผลเป็นโรคข้อกระดูกเสื่อม

โรคที่เกิดจากการกินเนื้อสัตว์

1. โรคหัวใจ เนื้อสัตว์ เป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ ในปี 1961 วารสารของสมาคมแพทย์อเมริกัน (THE JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION) รายงานเกี่ยวกับเรื่องที่ว่า “การกินอาหารเจ สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ถึง 90-97 %”

คอเลสเตอรอล หรือ ไขมันที่สลายตัวยากของสัตว์นี้ จะเกาะตัวตามผนังของเส้นเลือดของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ เมื่อมีการสะสมไขมันประเภทนี้มากขึ้น ๆ เป็นปี ๆ ช่องทางเดินของเส้นเลือดจะตีบตัน เพื่อสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดความดันเลือดสูง ช็อก และหัวใจวายได้ในที่สุด

2. โรคมะเร็ง ทำไมคนที่บริโภคเนื้อสัตว์จึงมีโอกาสเป็นมะเร็งได้มากกว่า เหตุผลหนึ่งก็คือ เนื้อของสัตว์ที่ตายแล้ว จะคงความสดได้ไม่นานก็จะเปลี่ยนสภาพ ดังนั้น ในอุตสาหกรรมของเนื้อ จึงมีการเติมสารไนไตรด์ สารประกอบไนเตรทและสารเคมีอื่น ๆ เพื่อถนอมสีของเนื้อให้แดงสดได้นาน สารเคมีเหล่านี้ล้วนเป็นตัวการทำให้เกิดโรคมะเร็งในคน นอกจากนี้บรรดานักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ และอเมริกันได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบแบคทีเรียในลำไส้ของพวกที่บริโภคเนื้อสัตว์ และพวกที่ไม่บริโภคเนื้อ พบว่าแบคทีเรียในลำไส้ของพวกบริโภคเนื้อสัตว์ จะทำปฏิกิริยากับน้ำย่อยของร่างกายและเกิดสารเคมีที่พิสูจน์แล้วว่า เป็นต้นเหตุของมะเร็ง

3. โรคไต การบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์มากเกินไป จะทำให้การสั่งสมก๊าซไนโตรเจน ในรูปของกรดยูริคมากเกินไป ซึ่งนอกจากจะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคไตแล้ว ยังมีส่วนก่อให้เกิดโรคบวมตามข้อต่อกระดูกได้ด้วย

เมื่อมีกรดยูริคมากเกินไป ไตซึ่งมีหน้าที่กำจัดสารพิษนี้ออกจากร่างกาย จึงต้องรับภาระหนัก จึงทำให้เสื่อมสมรรถภาพเร็ว เกิดเป็นโรคไตได้ง่ายและในเมื่อไตไม่สามารถกำจัดกรดยูริคออกจากร่างกายตามข้อต่อ ตามกล้ามเนื้อได้ ในที่สุด ก็จะแข็งตัวและตกผลึก ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามข้อ เป็นโรคเกาต์ และโรคไขข้ออักเสบ

4. โรคกระเพาะอาหาร สาเหตุเพราะเรากินเนื้อสัตว์เป็นประจำ กระเพาะอาหารจึงหลั่งน้ำย่อยออกมาเป็น 2 เท่า เพื่อบดย่อยเนื้อ เพราะเนื้อสัตว์ไม่มีเส้นใยไฟเบอร์ ฉะนั้น คนที่กินเนื้อสัตว์เมื่อถึงเวลากินแล้วไม่ได้กิน จะเกิดอาการแสบและปวดท้องมาก เหตุที่ว่ากระเพาะจะหลั่งน้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดมากัดกระเพาะของตัวเอง

5. โรคท้องผูก และโรคลำไส้ เป็นเพราะเนื้อสัตว์ไม่ค่อยมีกาก จึงทำให้การเคลื่อนไหวตามช่องทางเดินอาหารเป็นไปได้โดยยาก การขับถ่ายก็จึงยาก ทั้งเนื่องจากเนื้อสัตว์ที่เน่าเปื่อยและเต็มไปด้วยสารพิษนั้นจะหมักหมมอยู่ในระบบทางเดินอาหารของมนุษย์อยู่อย่างน้อยห้าวันก่อนที่จะถูกขับออกมาจนหมด จึงทำให้เกิดติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายในลำไส้และทำให้ลำไส้หมดสมรรถภาพเร็วกว่ากำหนด

6. โรคริดสีดวงทวาร คนไทยเราเป็นกันมากเหลือเกิน โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบกินผัก เหตุผลเพราะเนื้อสัตว์ไม่มีเส้นใยไฟเบอร์ในการช่วยย่อย เริ่มตั้งแต่การเคี้ยว กลืนลงสู่กระเพาะ ฟันของมนุษย์ถูกสร้างมาให้บดเคี้ยวธัญพืช ผักผลไม้ แต่เรากลับมาเคี้ยวเนื้อ ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดธรรมชาติ

จากนั้นก็โยนภาระไปให้กระเพาะ ต่อจากกระเพาะก็เป็นลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ ช่วงที่เนื้อสัตว์อยู่ในกระเพาะ มันจะหมักหมมเน่าเหม็นอยู่ในท้องของเราเกิน 24 ชั่วโมง ต่อจากนั้นจะถูกลำเลียงไปสู่ลำไส้เล็กด้วยความยากลำบาก เหตุที่เนื้อสัตว์ไม่มีเส้นใยในการช่วยย่อยจึงครูดถูไถไปกับลำไส้ใหญ่ สุดท้ายเนื้อสัตว์เป็นเศษอาหารจะมาอัดและตุงบริเวณช่องทวารหนัก จึงต้องออกแรงเบ่ง ลำไส้จึงออกมาข้างนอก นี่เป็นสาเหตุของโรคริดสีดวงทวาร บางรายก็มีเลือดออกมาพร้อมอุจจาระ เป็นที่เจ็บปวดทรมานมาก โดยเฉพาะคนที่ชอบกินอาหารทะเล

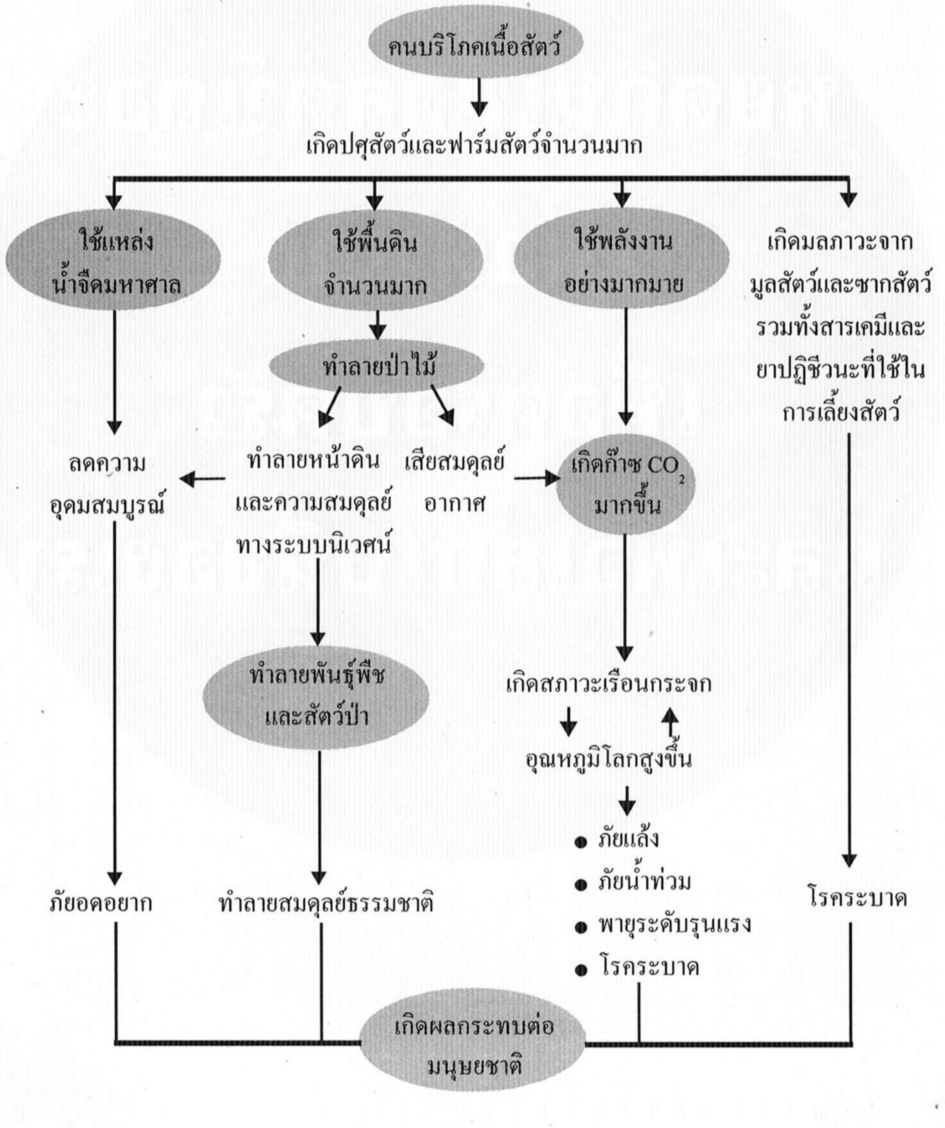
7. โรคประสาทเครียด โรคซึ่งมักจะถูกมองข้าม ก็คือ การตึงเครียดทางประสาท เหตุผลที่เป็นเหตุผลที่เชื่อมโยงกับความกดดันทางประสาทในทางอ้อม จะสังเกตได้ว่าในประเทศที่มีการกินเนื้อสัตว์มากๆ จะต้องมีการดื่มสุราควบคู่กันไป อาจเป็นเพื่อดับกลิ่นคาว หรือเพื่อสาเหตุที่ลึกซึ้งกว่านั้นก็ได้ อาหารเนื้อสัตว์จะทำให้ประสาทเฉื่อยชาเซื่องซึม จึงต้องมีการกระตุ้นประสาทด้วยแอลกอฮอล์ หรือยากระตุ้นประสาท เมื่อยากระตุ้นหมดฤทธิ์ลง ก็จะเกิดความกดดันขึ้นอีก ร่างกายมนุษย์จึงอยู่กับการกระตุ้นและการกดดันสลับกันไปเช่นนี้


หยุดกินเนื้อสัตว์เถอะ
เพื่อตัวเอง
เพื่อครอบครัว
และเพื่อโลกใบนี้ของเรา

การบริโภคเนื้อสัตว์ นำมาซึ่งความเสียหายและเภทภัยต่างๆ สู่โลกใบนี้

แผนภูมิที่ 1

คนบริโภคเนื้อสัตว์ก่อเกิดผลกระทบต่อมนุษยชาติ



จากหัวข้อต่างๆ ที่เราศึกษากันมาข้างต้น นำมาสรุปเป็นแผนภูมิเพื่อให้ดูเข้าใจยิ่งขึ้นว่า หากคนเรายังคงบริโภคเนื้อสัตว์กันอยู่อย่างมากมายทุกวันนี้จะส่งผลกระทบเสียหายอย่างมหาศาลต่อโลกใบนี้และต่อมนุษยชาติได้อย่างไร ดังนี้

1. การที่คนเราบริโภคเนื้อสัตว์กันอยู่ ทำให้เกิดอุตสาหกรรมเกี่ยวกับอาหารที่ทำจากสัตว์เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งโรงงานเหล่านี้จำเป็นต้องมีวัตถุดิบป้อนโรงงานตลอดเวลา นั่นก็คือ เนื้อสัตว์ทั้งหลาย จึงเกิดการเลี้ยงสัตว์ขนาดใหญ่ เป็นปศุสัตว์และฟาร์มสัตว์จำนวนมาก

2. การทำฟาร์มสัตว์และปศุสัตว์ขนาดใหญ่และมากมายก่อให้เกิดการใช้แหล่งน้ำจืดและน้ำจืดจำนวนมหาศาล ทำให้เกิดการขาดแคลนแหล่งน้ำจืด นำมาซึ่งความแห้งขอดของบ่อน้ำใต้ดินและเกิดความอดอยากตามมาในหลายๆ ประเทศที่กำลังประสบอยู่

เรามาอ่านสะเก็ดข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับปัญหาน้ำ

<u>โลกอยู่กันไม่เป็นสุข ชาติต่าง ๆ ทะเลาะแย่งน้ำ</u>

ชี้น้ำกำลังเป็นภัยคุกคามสันติภาพของโลก ชาติต่างๆ เกิดพิพาทกันเพราะน้ำอยู่เกือบทุกทวีป สหประชาชาติเผยว่าเกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันเพราะน้ำเป็นสาเหตุทั่วโลกถึง 300 แห่ง

บริษัทที่ปรึกษาไพรซ์วอเตอร์เฮาส์ คูเปอร์สเสนอรายงานเนื่องในวันน้ำโลกของสหประชาชาติว่า น้ำได้กลายเป็นชนวนความขัดแย้งอยู่ในพื้นที่หลายแห่งทั่วโลก ที่น่ากลัวโดยเฉพาะในตะวันออกกลาง อิสราเอลต้องอาศัยน้ำบริโภคถึง 2 ใน 3 มาจากดินแดนในความยึดครอง ขณะที่เกือบครึ่งหนึ่งของแหล่งน้ำในอิสราเอลอยู่นอกพื้นที่ยึดครอง สมัยสงคราม

ตะวันออกกลางปี 2510 อิสราเอลเพิ่งทะเลาะกับเลบานอนไปเมื่อสัปดาห์ก่อนกล่าวหาว่าเลบานอนผันน้ำจากแม่น้ำ ซึ่งเป็นแหล่งน้ำจืดสำคัญของอิสราเอล

นอกจากนั้นในตะวันออกกลางยังมีความขัดแย้ง เนื่องมาแต่น้ำอื่นๆ อีก ได้แก่ ตุรกีมีแผนสร้างเขื่อนเก็บกักน้ำ แต่โดนซีเรียและอิรักคัดค้าน อิรักเองก็ผิดใจกับอิหร่านเรื่องเส้นทางสัญจรทางน้ำระหว่างกัน

สหประชาชาติรายงานว่า เกิดความขัดแย้งที่มีน้ำเป็นสาเหตุทั่วโลกขึ้นถึง 300 แห่ง ในทวีปเอเชียที่เอเชียใต้ อินเดียกับปากีสถานก็ขัดแย้งกัน ขณะที่เอเชียกลางก็มีท่าว่าจะเกิดพิพาทกันเพราะน้ำระหว่างอุซเบกิสถาน คาซัคสถาน คีรกิสถาน และทาจิกิสถาน

<u>ปัญหาน้ำ</u>

สหประชาชาติเปิดเผยรายงานเนื่องในโอกาสวันน้ำโลกเมื่อวันพฤหัสฯว่า ปัจจุบันประชาชนมากกว่า 1,000 ล้านคนทั่วโลกกำลังดื่มน้ำไม่สะอาด และอีกราว 2,400 ล้านคน ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสภาพสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมไม่ดี นายฮาร์รี โฮลเครี ประธานสมัชชาใหญ่ยูเอ็น ชาวฟินแลนด์ระบุว่า แหล่งน้ำสะอาดโลกได้ลดปริมาณลงและมีสารปนเปื้อนมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคเช่น ริดสีดวงตาที่อาจทำให้ตาบอดได้ จึงจำเป็นต้องมีการรณรงค์อย่างเร่งด่วนขณะเดียวกันทางด้านนายโออิชิโร มัตซูรา ผอ.องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม (ยูเนสโก) ระบุในแถลงการณ์ว่า ข้ออภิปรายปีนี้ จะเน้นปัญหาสุขภาพมนุษย์เป็นหลัก

3. นอกจากการใช้แหล่งน้ำจืดอย่างมากแล้ว การทำฟาร์มสัตว์ขนาดใหญ่ ยังทำให้เกิดการใช้ผิวดินจำนวนมาก เพื่อใช้ในการเพาะปลูกพืช เพื่อนำมาใช้เลี้ยงสัตว์เหล่านั้น เพื่อนำสัตว์มาเป็นอาหารของคนอีกต่อหนึ่ง ขั้นตอนการแปรรูปอาหารช่วงนี้มีการสูญเสียเกือบ 90% ซึ่งนำมาซึ่งปัญหาความอดอยากของประชากรโลกจำนวนมาก

4. การใช้พื้นดินจำนวนมากนี้ ย่อมทำให้เกิดการบุกรุกทำลายป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์ เมื่อป่าไม้ถูกทำลายมากขึ้น ย่อมส่งผลให้เกิดการทำลายความอุดมสมบูรณ์ของหน้าดินและความสมดุลย์ของระบบนิเวศน์ ทำให้สิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์สูญหายล้มตายไปเป็นจำนวนมาก บางชนิดก็สูญพันธุ์ไปแล้วพืชพรรณมากมายในป่า ซึ่งใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ก็ลดน้อยลงหรือสูญพันธุ์ไปเลยก็มี

5. เมื่อป่าไม้ถูกทำลายลงมากขึ้น ก็ทำให้สมดุลย์ของธรรมชาติเสียหาย ทำให้เกิดน้ำท่วมฉับพลันหรือฝนแล้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนเราในที่สุด

6. นอกจากนี้การทำลายป่า ยังได้ทำลายสมดุลย์ของอากาศไปด้วย เหตุเพราะตามปกติต้นไม้ใหญ่จะมีระบบรากซึ่งดูดซึมน้ำไว้ในดิน แล้วค่อยๆ คายน้ำออกมาในตอนกลางวัน (ต้นไม้ใหญ่แต่ละต้นคายน้ำออกมาถึงวันละ 40 แกลลอน) ทำให้เกิดความชุ่มชื้นในอากาศ และขบวนการสังเคราะห์แสงของต้นไม้ในตอนกลางวันจะดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากบรรยากาศและคายก๊าซออกซิเจนออกสู่บรรยากาศ เมื่อต้นไม้ใหญ่เหล่านี้ถูกทำลายไปก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศจึงมากขึ้น

ในขณะที่ก๊าซออกซิเจนน้อยลงส่งผลให้เกิดภาวะเรือนกระจก ซึ่งทำให้อุณหภูมิของโลกร้อนขึ้น

7. การที่คนเราบริโภคเนื้อสัตว์อย่างมากมาย ส่งผลให้มีการใช้พลังงานและเชื้อเพลิงธรรมชาติ เช่น น้ำมันและก๊าซธรรมชาติอย่างมากมาย ซึ่งการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงเหล่านี้ ก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่บรรยากาศของโลกจำนวนมาก รวมทั้งก๊าซอื่นๆ ส่งผลให้เกิดภาวะเรือนกระจก ทำให้อุณหภูมิโลกสูงขึ้น

8. การที่อุณหภูมิโลกสูงขึ้น ย่อมก่อให้เกิดภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น พายุที่รุนแรง น้ำท่วม ฝนแล้ง และความอดอยากต่อประชากรของโลก

9. นอกจากผลกระทบต่างๆ ดังกล่าวแล้ว การเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหารของคนเรานั้น ยังได้ก่อให้เกิดมลภาวะจากมูลสัตว์และซากสัตว์จำนวนมหาศาล รวมทั้งมลภาวะจากสารเคมีและยาปฏิชีวนะที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์จำนวนมากเหล่านั้น และมีโอกาสทำให้เชื้อโรคต่างๆ เกิดการดื้อยาได้หรือมีการกลายพันธุ์ ทำให้เกิดโรคละบาด ทั้งในหมู่สัตว์เลี้ยงเองหรือติดต่อมาถึงมนุษย์ได้ ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลกระทบต่อมนุษยชาติทั้งสิ้น

แผนภูมิที่ 2
อุณหภูมิโลกที่สูงขึ้น ก่อให้เกิดเภทภัยและความอดอยาก



ทำไมถึงกล่าวว่าหยุดบริโภคเนื้อสัตว์เพื่อโลกของเรา และการกินเนื้อสัตว์ก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษยชาติ ซึ่งเราได้ศึกษาไปบางส่วนแล้วจากแผนภูมิที่ 1 ข้างต้น และเราก็ทราบว่าการกินเนื้อสัตว์อย่างมากมายของคนเรานั้นได้ทำให้เกิดการใช้เชื้อเพลิงธรรมชาติอย่างมหาศาล ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ซึ่งผลของการเผาผลาญน้ำมัน ถ่านหินและก๊าซธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และอื่นๆ เข้าสู่ชั้นบรรยากาศของโลกมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะเรือนกระจก (หมอกควันของก๊าซต่างๆ เหล่านี้จะปกคลุมบรรยากาศของโลกไว้ ห่อหุ้มโลกไว้เหมือนมีกระจกกั้นระหว่างผิวโลกกับชั้นบรรยากาศสูงขึ้นไป) ซึ่งทำให้การระบายความร้อนจากผิวโลกไม่สามารถออกสู่ชั้นบรรยากาศได้เต็มที่ นอกจากนั้นยังสะท้อนความร้อนเหล่านั้นกลับมาสู่ผิวโลกด้วย ส่งผลให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น เมื่อผิวโลกร้อนขึ้นทำให้เกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง

1. ผลกระทบต่อการไหลเวียนของกระแสน้ำอุ่นและกระแสน้ำเย็นของโลก ทำให้การไหลเวียนของความร้อนเย็นจากกระแสน้ำในมหาสมุทรผิดปกติ มากน้อยขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่สูงขึ้น เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า แอลนิโญ่ ซึ่งส่งผลให้ภูมิอากาศในพื้นที่ต่างๆ ของโลกแปรปรวน อากาศวิปริตผิดไปจากฤดูกาลที่ควรจะเป็นร่วมกับการละลายของน้ำแข็ง (Iceberg) ขั้วโลก จึงส่งผลให้ภูมิประเทศที่ได้รับผลกระทบจากพายุฝนเกิดน้ำท่วมและอุทกภัยอย่างรุนแรง พายุที่เกิดขึ้นจะรุนแรงมาก

ในเกือบทุกภูมิภาค ในขณะเดียวกันภูมิประเทศในซีกตรงข้ามทวีปก็จะเกิดภาวะฝนแล้งเป็นเวลายาวนานกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดภัยแล้ง ผู้คนอดอยาก

2. ไม่ว่าจะเกิดน้ำท่วม อุทกภัยหรือภัยแล้งย่อมส่งผลเสียหายต่อธุรกิจและทรัพย์สินจำนวนมหาศาล ถ้ารุนแรงมากย่อมส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของโลก เมื่อระบบเศรษฐกิจล้มเหลวก็ส่งผลต่อระบบสังคมโลก เกิดการแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติและพื้นดินทำกิน อาจนำมาซึ่งสงครามในรูปแบบต่างๆ ซึ่งความสูญเสียเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อมวลมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

3. อุณหภูมิโลกที่สูงขึ้นมาก ย่อมส่งผลกระทบต่อพื้นดิน ผิวดินแห้ง ต้นไม้ส่วนหนึ่งจะแห้งตาย ทำให้เกิดไฟป่าได้ง่ายขึ้น ป่าไม้ถูกทำลาย เมื่อป่าไม้ถูกทำลายมากขึ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อสัตว์ป่าและพืชพรรณต่างๆ นอกจากนี้ผิวดินยังจะเสียความชุ่มชื้นมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความแห้งแล้งและไฟป่าที่รุนแรงขึ้นไปอีก สุดท้ายเมื่อป่าถูกทำลายมากมาย ก็จะกระทบต่อสมดุลย์ของธรรมชาติ ทำให้เกิดสภาวะอดอยากรุนแรงและโรคระบาด

4. อุณหภูมิโลกที่ร้อนขึ้นยังส่งผลกระทบต่อน้ำในมหาสมุทรทำให้ผิวน้ำร้อนขึ้น เมื่อน้ำในมหาสมุทรร้อนขึ้นจะทำให้จำนวนแพลงตอนซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญของสัตว์น้ำทั้งหลายลดลงมีผลกระทบต่อห่วงโซ่อาหารตามธรรมชาติ เมื่อจำนวนแพลงตอนลดลง ย่อมทำให้ปลาและสัตว์น้ำอื่นๆ อดตายเนื่องเพราะไม่มีอาหาร จำนวนปลาและสัตว์น้ำจึงลดลง

ด้วย สัตว์บกและนกซึ่งอาศัยกินปลาและสัตว์น้ำเป็นอาหารก็ขาดอาหารล้มตายไป จำนวนก็ลดลง ส่งผลกระทบต่อสมดุลย์ของธรรมชาติ เกิดสภาวะอดอยากรุนแรงและตามมาด้วยโรคระบาดนานาชนิด ซึ่งแน่นอนย่อมส่งผลกระทบต่อมนุษยชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

บทส่งท้าย

ต่อจากนี้เป็นต้นไปการเลิกกินเนื้อสัตว์ ไม่ใช่เป็นลัทธิหรือความเชื่อหรือเรื่องของศาสนาแต่อย่างไร และมิใช่เพื่อตัวเองเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องเพื่อส่วนรวม เป็นเรื่องของความจำเป็นอย่างยิ่งตามกาลเวลา ในศตวรรษใหม่นี้ ทุกคนควรเลิกกินเนื้อสัตว์ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อแก้ไขความอดอยากของชาวโลก เพื่อป้องกันปัญหาการขาดแคลนแหล่งน้ำจืดในอนาคต เพื่อสงวนรักษาทรัพยากรและเชื้อเพลิงธรรมชาติไว้ให้ลูกหลานต่อๆไป และที่สำคัญเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหาความแปรปรวนของธรรมชาติและภัยธรรมชาติอันรุนแรงต่างๆ

จากเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ ถ้าคนเราหยุดบริโภคเนื้อสัตว์ย่อมส่งผลดีทั้งต่อตัวเอง ต่อสังคม และต่อโลกใบนี้ เภทภัยต่างๆที่เกิดขึ้นบนโลกนี้สาเหตุล้วนมาจากมนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น ฉะนั้นมนุษย์เท่านั้นจึงจะเป็นผู้แก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้โดยทุกคนเลิกบริโภคเนื้อสัตว์เพื่อโลกใบนี้ของเรา

กินอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง

เคล็ดลับเพื่อสุขภาพที่ดี

"กินให้ท้องพร่อง มิใช่กินอิ่มเกิน"

คนจีนจะหยุดกินอาหารเมื่อกินไปได้ 75% ของกระเพาะ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ระบบการย่อยต้องทำงานมากเกินไป

แต่ละคนกินอาหารในปริมาณแตกต่างกัน แต่ถ้ากินจนอึดอัดพุงกางจึงจะหยุดกิน แสดงว่ากินมากเกินไปเสียแล้ว การกินมากเกินไปไม่ใช่กำไรชีวิต กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ จะต้องรับภาระหนัก ความเจ็บป่วยจะวิ่งไล่ติดตามมาทันที ดังคำเตือนสติที่ว่า "กินน้อยตายยาก กินมากตายง่าย"

ทุกวันนี้ คนเรากินอาหารมากเกินไป ยิ่งกินมากของเสียก็ยิ่งมาก ร่างกายต้องใช้พลังงานในปริมาณมากเกินควรในการกำจัดของเสีย จนทำให้ไม่มีพลังเพียงพอสำหรับระบบย่อยอาหาร ซ่อมแซมส่วนชำรุด สร้างเซลล์ใหม่และอื่นๆ จึงทำให้สุขภาพทรุดโทรม กินมากพลังงานสำรองก็จะหมด ร่างกายก็อ่อนแอลงจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา ยิ่งกินอาหารน้อยเท่าไร โดยมีขีดจำกัดที่มีเหตุผล คือไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็น ร่างกายก็จะสามารถทำความสะอาดชะล้างตะกอน และซ่อมแซมสร้างตัวขึ้นใหม่ได้รวดเร็วขึ้นเท่านั้น ขอให้เรากลับมาเน้นการกินน้อยลง กินให้ท้องพร่อง มิใช่กินอิ่มเกิน และควรลดอาหารประเภทของหวาน ของมัน ของทอด เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ทานอย่างไรจึงจะมีอายุยืนและสุขภาพแข็งแรง

การมีอายุยืนและสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนพึงปรารถนา หากอายุยืนยาวแต่กลับเต็มไปด้วยโรคภัยมาเบียดเบียน เช่นนี้แล้วชีวิตก็คงหาความสุขไม่ได้ โรคภัยไข้เจ็บล้างผลาญเงินทองและทำลายความสุขในชีวิตไปจนหมดสิ้น บางคนล้มป่วยเพียงครั้งเดียว เงินทองที่สะสมมาตลอดชีวิตก็ยังไม่พอจะเยียวยารักษา เพราะฉะนั้นการมีอายุยืนยาวและสุขภาพแข็งแรงจึงเป็นมงคลแก่ชีวิตที่ทุกคนพึงปรารถนา

ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งในประเทศรัสเซีย ผู้คนมีอายุยืนถึง 120 ปี ไม่เพียงแต่พวกเขาจะอายุยืนเท่านั้น ทุกคนยังมีพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์อีกด้วย จากรายงานการสำรวจพบว่าหมู่บ้านแห่งหนึ่งตั้งอยู่บนเขาสูง ซึ่งมี อากาศดี แสงแดดดี มีน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาด ผู้คนดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารจำพวกเมล็ดธัญพืช ผัก และผลไม้เป็นหลัก ทุกคนได้ออกกำลังกายด้วยการทำงาน อาหารส่วนใหญ่ของพวกเขาได้มาจากธรรมชาติรอบข้าง เช่น ผักสด ผลไม้ ฯลฯ การเพาะปลูกผักที่นำมาเป็นอาหารไม่เคยใช้ปุ๋ยเคมี หรือยาฆ่าแมลงใด ๆ เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะภูมิประเทศไม่เอื้ออำนวยให้สามารถเลี้ยงสัตว์เป็นอาหาร ทำให้เนื้อสัตว์เป็นของหายากและไม่เป็นที่นิยมบริโภคกันเลยตั้งแต่บรรพบุรุษมาเป็นเวลาหลายร้อยปีแล้ว

ที่เมืองฮันซ่า ซึ่งตั้งอยู่ทางตอนเหนือของอินเดีย และปากีสถาน ชาวเมืองนี้รับประทานแต่อาหาร พืชผัก ผลไม้ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลยสืบต่อกันมาเป็นพัน ๆ ปีแล้ว มีสุขภาพ

แข็งแรงดี และโดยเฉลี่ยจะมีอายุยืนถึง 110 ปี หรือมากกว่านั้น คนเมืองนี้ส่วนใหญ่มีอาชีพ ทำไร่ เพาะปลูก

ชาวเอสกิโมต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยการล่าสัตว์ ซึ่งกินเนื้อสัตว์ และไขมันเป็นประจำ แก่เร็ว มีอายุเฉลี่ย 27 ปีครึ่งเท่านั้น พบว่า ลักษณะภูมิประเทศที่เป็นน้ำแข็งทั้งหมด และอากาศซึ่งหนาวจัดเป็นเหตุให้ไม่สามารถเพาะปลูกพืชผักชนิดใดได้เลย

มีนักวิทยาศาสตร์หลายกลุ่มได้ศึกษาพบว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ควรมีอายุถึง 100 ปี ขึ้นไป เป็น 100 ปี ชนิดแข็งแรงสดใส ไม่ใช่แบบหลงๆ ลืมๆ การทดลองในมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น UCLA ฟิลาเดเฟีย, แสตนฟอร์ดปรากฏผลตรงกันว่าร่างกายมนุษย์เราประกอบด้วยเซลล์ต่างๆ 50 ล้านล้านเซลล์ แต่ละชนิดมีการแบ่งตัวได้ 50 ครั้ง ครั้งหนึ่งๆ อยู่ได้เฉลี่ยประมาณ 2 ปี ดังนั้นอายุของเซลล์ต่างๆ ซึ่งหมายถึงอายุขัยของคนหนึ่งๆ จึงควรเท่ากับ 100 ปี

การกินเจ ได้ชื่อว่าไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพราะโรคภัยอันเกิดจากการกินเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วเป็นการเบียดเบียนตนเอง สัตว์ทั้งหลายต้องตายเพราะมีคนกิน คนกินเนื้อสัตว์ จึงชื่อว่าเบียดเบียนผู้อื่น

สาเหตุสำคัญที่ทำให้โลหิตมีพิษก็คือ การกินเนื้อสัตว์

ดังนั้น อาหารที่เหมาะแก่ร่างกายเรา คือ พืชผัก ผลไม้ และธัญพืช พวกถั่วต่าง ๆ ซึ่งมีสารอาหาร และใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว

คุณค่าของอาหารธรรมชาติตามหลักโภชนาการ

ในด้านโภชนาการ ได้รับการยืนยันจากนักโภชนาการแล้วว่า อาหารธรรมชาติ อาหารเจ หรืออาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ใด ๆ สามารถให้คุณประโยชน์ได้ครบทั้ง 4 หมู่ตามหลักโภชนาการ

หมู่ที่ 1 แป้ง และน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ได้จากข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี เผือก มัน พืชเป็นหัวทุกชนิด น้ำอ้อย น้ำตาลปึก น้ำตาล รสหวานต่าง ๆ อาหารแป้งและน้ำตาลจะให้พลังงานและความร้อน ทำให้มีพละกำลังในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ถ้ารู้สึกอ่อนเพลีย ให้รับประทานผลไม้สด หรือน้ำผลไม้ น้ำอ้อยจะทำให้สดชื่น ควรรับประทานข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ น้ำตาลไม่ฟอกสี เช่น น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลปีบ น้ำตาลมะพร้าว จะให้ประโยชน์มากยิ่งกว่า

หมู่ที่ 2 โปรตีน โปรตีนได้จากถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถั่วเหลือง พบว่าเป็นพืชที่มีโปรตีนสมบูรณ์ ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองอื่น ๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำนมถั่วเหลือง (น้ำเต้าหู้) ฟองเต้าหู้ เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ฯลฯ เหล่านี้ล้วนให้คุณค่าทางอาหารเทียบเท่าเนื้อสัตว์

ถั่วเหลืองต้มสุก 1 ถ้วย มีคุณค่าเทียบเท่าไข่ 2 ฟอง หรือเทียบเท่าหมูเนื้อแดง 1 ขีด (100 กรัม)

ถั่วเหลืองครึ่งถ้วยมีโปรตีน 20 กรัม แต่ราคาถูกกว่าเนื้อ 7 - 8 เท่า

แป้งถั่วเหลืองที่สกัดไขมันออก 0.5 กิโลกรัม มีคุณค่าเทียบเท่าเนยแข็ง 1 กิโลกรัม เทียบเท่าไก่หรือเนื้อ 1 กิโลกรัม เทียบเท่าไข่ไก่ 3 โหล เทียบเท่าขนมปัง 5 แถว เทียบเท่านมสด 24 แก้ว

โปรตีนจากถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม เทียบเท่ากับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ 2.4 กิโลกรัม หรือ เทียบเท่าโปรตีนจากไข่ 66 ฟอง เทียบเท่าโปรตีนจากนมสด 13 ลิตร

นอกจากนี้ โปรตีนในอาหารธรรมชาติยังได้จาก ข้าวกล้อง งา เห็ด เมล็ดในของพืช เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกเกาลัด เป็นต้น

โปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกายทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยง่าย ถ้าหากขาดโปรตีนร่างกายจะทรุดโทรม เจ็บป่วยง่าย และแก่ก่อนวัย

ร่างกายของมนุษย์ต้องการโปรตีน ที่ประกอบด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิด อาหารธรรมชาติหรืออาหารเจ สามารถให้โปรตีนที่ร่างกายต้องการครบถ้วน โดยการนำพืชผัก 2 - 3 ชนิด มารับประทานรวมกันในแต่ละมื้อ เช่น ข้าว ถั่ว และผัก หรือข้าวและเต้าหู้ หรือข้าวโพดและถั่ว หรือนม ขนมปัง ผักและเนยร่วมกับรับประทานงาเสริมก็เป็นการเพียงพออย่างยิ่งแล้ว โปรตีนที่ได้จากพืชผักไม่เสี่ยงพิษภัยและโรคต่าง ๆ อันจะเกิดจากการกินเนื้อสัตว์

หมู่ที่ 3 ไขมัน ได้จากน้ำมันพืช นม เนย เมล็ดผลไม้ ถั่ว งา ผู้ที่ปรุงอาหารควรเลือกใช้น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง รำข้าว เพราะมีคุณประโยชน์สูง ไขมันนอกจากจะให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกายเช่นเดียวกับหมู่แป้ง และน้ำตาลแล้วยังมีกรดไขมันต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการ

หมู่ที่ 4 วิตามินและเกลือแร่ ได้จากผลไม้ ข้าว ถั่ว งา ผักสดๆ แต่ละชนิดให้วิตามินและเกลือแร่ไม่เหมือนกันควรรับประทานหมุนเวียนเปลี่ยนกันไปทุกชนิดเป็นประจำ วิตามิน และเกลือแร่สำคัญมาก เพราะช่วยในการสังเคราะห์สารเคมีต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ ช่วยควบคุมระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น หากขาดวิตามินและเกลือแร่ร่างกายจะเสื่อมโทรมเจ็บไข้ง่าย ควรฝึกนิสัยในการรับประทานผลไม้เสมอ

ประการสุดท้ายที่สำคัญคือ น้ำ ควรดื่มน้ำสะอาดและบริสุทธิ์อย่างน้อยให้ได้วันละ 8-10 แก้ว จะทำให้เซลล์ของร่างกายสดชื่น ช่วยให้ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียได้ดี

ที่สำคัญ คือต้องมีผักทุกมื้อ ยิ่งเราใช้ชีวิตอยู่ในรถยนต์ อยู่ในห้องแอร์ ต้องกินผักสลัดทุกมื้อ เพราะเราจะได้คลอโรฟิล ซึ่งจะทำให้เม็ดเลือดแดงใหญ่ขึ้น จะทำให้แบกออกซิเจนได้มากกว่าเดิม พอเราได้อ๊อกซี่ฮีโมโกลบินเยอะ การกำจัดไขมันหลงเหลือต่างๆ เปลี่ยนรูปเป็นพลังงาน เราจะได้เยอะขึ้น ฉะนั้นคนเมืองตื่นเช้ามา ถ้าเราไม่กินผักสลัด ก็คือเอาผักมาปั่นแล้วดื่มไปเลยเร็วที่สุด

อาหารผักสดมีคุณค่าสูงที่สุดเพราะ

● อาหารสดให้คุณค่าทางอาหารครบส่วน เนื่องจากไม่ถูกความร้อนทำลายไปในระหว่างหุงต้ม

● อาหารสดช่วยร่างกายขจัดสารพิษ และของเสียที่สะสมอยู่ในเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ

● อาหารสดเพิ่มศักดาไฟฟ้าให้เซลล์ช่วยเพิ่มสมรรถนะของเซลล์ในการจับออกซิเจน เพื่อเพิ่มพลังงานทั้งที่กล้ามเนื้อและเซลล์สมอง

● ผักสด ผลไม้สด ยังมีทั้งฮอร์โมน Enzyme และพลังชีวิต

พลังชีวิต มาพิจารณาวงจรเครปส์ (Krebs Cycle) ให้เราเข้าใจการทำงานของเอนไซม์และวิตามิน

วงจรเครปส์ เป็นปฏิกิริยาชีวเคมี ที่เกิดในหน่วยสร้างพลังงานของเซลล์ (Mitocondria) โดยใช้ออกซิเจนมาสันดาปอาหารให้เป็นพลังงานออกมาให้ร่างกายใช้งาน โดยอาศัยเอนไซม์เป็นตัวเร่งปฏิกิริยา เอนไซม์จะทำงานได้ก็ต่อเมื่อวิตามินเป็นตัวช่วยเปรียบวงจรเครปส์เป็นโรงงานปั่นไฟ อาหารที่เรากินเข้าไป (โปรตีน, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต) เป็นเชื้อเพลิงโดยมีวิตามินเป็นน้ำมันหล่อลื่น ถ้าขาดน้ำมันหล่อลื่นเครื่องจักรย่อมไม่ทำงาน หรือทำงานติด ๆ ขัด ๆ

ดังนั้น หากเราไม่กินพืชผักสด ผลไม้สดที่เป็นแหล่งวิตามินถึงแม้จะกินโปรตีน ไขมัน แป้ง เข้าไปเท่าไหร่ก็ไม่อาจเกิดเป็นพลังงานได้ เมื่ออาหารเหล่านั้นไม่ถูกสร้างเป็นพลังงาน ก็จะเข้าสู่วงจรอื่นแปรสภาพเป็นไขมันเก็บไว้ในพุงกะทิ

ใยอาหาร (FIBER)

ใยอาหารไม่ใช่สารอาหาร แต่ก็มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของคนเรา **ใยอาหาร หมายถึง สารจากพืชที่เมื่อคนรับประทานแล้วน้ำย่อยไม่สามารถย่อยได้** สารที่จัดอยู่ในใยอาหาร ได้แก่ เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส เพกติน และลิกนิน สารทั้ง 4 ชนิดที่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของผนังเซลล์พืชทุกชนิด เช่น ข้าว ข้าวโพด ถั่ว ผัก และผลไม้ต่าง ๆ

หน้าที่ของใยอาหาร

1. ใยอาหารจะเพิ่มน้ำหนักอุจจาระและจำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระ ที่เป็นเช่นนี้เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กย่อยใยอาหารไม่ได้ ใยอาหารจะผ่านต่อไปถึงลำไส้ใหญ่ ใยอาหารสามารถอมน้ำในลำไส้ได้ ทำให้น้ำหนักของใยอาหารเพิ่มได้ 4 ถึง 6 เท่า มีผลทำให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวบ่อยขึ้น และน้ำหนักอุจจาระเพิ่มขึ้น ลักษณะอุจจาระไม่แข็ง

2. เนื่องจากใยอาหารมีผลทำให้อาหารผ่านจากปากถึงทวารหนักในอัตราเร็วขึ้น ดังนั้นเวลาของการสัมผัสระหว่างสารพิษ รวมทั้งสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในอาหารกับเยื่อบุลำไส้จะน้อยลง โอกาสที่สารพิษจะทำลายเยื่อบุลำไส้เป็นไปได้น้อย ด้วยเหตุนี้การรับประทานใยอาหารช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งของลำไส้ใหญ่ได้

3. ใยอาหารสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยใยอาหารจับเอาคอเลสเตอรอลไว้ ทำให้ปริมาณของคอเลสเตอรอล ที่จะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อยลง

4. นอกจากนี้ใยอาหารยังจับเอากรดน้ำดีไว้ด้วย ในภาวะปกติร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลได้ และเผาผลาญคอเลสเตอรอลให้อยู่ในสภาพของกรดน้ำดีแล้วขับถ่ายออกทางลำไส้ กรดน้ำดีที่เกิดขึ้นจะถูกเปลี่ยนแปลงต่อไปเป็นเกลือน้ำดี (BILE SALT) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการย่อยและดูดซึมไขมันภายในลำไส้เมื่อทำหน้าที่แล้ว กรดน้ำดีจะถูกดูดซึมที่ส่วนปลายของลำไส้เล็กกลับเข้าสู่ร่างกาย ตับจะเผาผลาญคอเลสเตอรอลเป็นน้ำดีไว้ และขับถ่ายออกไปกับอุจจาระ จึงทำให้เกิดการเผาผลาญคอเลสเตอรอลมากขึ้น เพื่อรักษาระดับเกลือน้ำดีในลำไส้เล็กที่จำเป็นต่อการย่อยและดูดซึมไขมัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีผลลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ดังนั้นการรับประทานใยอาหารจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งเท่ากับเป็นการป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด และเส้นเลือดแข็งตัว



ประโยชน์ของใยอาหาร

1. ทำให้ลำไส้บีบตัวแรงขึ้น ลดระยะเวลาที่อาหารและของเสียถูกเก็บกักในลำไส้ใหญ่ลง เป็นการลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
2. ลดความเข้มข้นของสารพิษในอาหาร
3. ช่วยลดแบคทีเรียในลำไส้ที่ทำให้เกิดการระคายเคืองผนังลำไส้
4. ไขมันในลำไส้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อยลง
5. ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด
6. ช่วยจับสารโลหะหนัก แล้วขับออกไปกับอุจจาระ
7. ช่วยดูดซับสารพิษจากยาและสารปนเปื้อนในอาหาร
8. ช่วยทำให้อิ่มท้องเร็วขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักได้



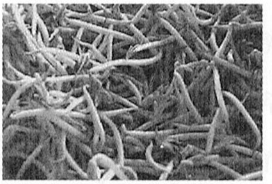
วิธีล้างผัก (ข้อควรระวังเรื่องการล้างสารพิษตกค้าง)

น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ น้ำ 1 ลิตร แช่ผัก 1/2 กิโลกรัม นาน 45 นาที กรณีพืชผัก และผลไม้มาก ควรใช้อ่างใบใหญ่ และแช่ผักลงในอ่างที่ผสมน้ำส้มสายชูแล้ว

อาหารทุกชนิดก่อนนำมาปรุงหรือบริโภค ด้วยการใช้น้ำไหลผ่าน แช่ในน้ำสะอาดให้นานเพียงพอ อาจใช้เกลือแกง น้ำส้มสายชู หรือเกล็ดด่างทับทิมละลายเล็กน้อย ผสมในน้ำที่ใช้แช่อาหารก่อนปรุงรับประทาน

ถั่วงอก

ถั่วงอก เป็นผักที่น่าปลูกกินเองที่สุด เพราะใช้เวลาสั้นเพียง 3-8 วัน ในการปลูก รสชาติอร่อยกรุบกรอบ สดชื่น



ส่วนที่ใช้ ต้นกล้าอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี เส้นใยอาหาร

สรรพคุณและวิธีใช้ มีแคลอรีต่ำ มีวิตามินสูง และเส้นใย ทำให้ช่วยป้องกันมะเร็งโรคหัวใจและโรคติดเชื้อ และป้องกันการเกิดมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก

ผักกาดหอม

มีส่วนประกอบของ : **ธาตุเหล็กและแมกนีเซียม**มีคุณสมบัติในการช่วยปรับสมดุลการใช้แร่ธาตุในร่างกายได้อย่างดีช่วยเหลือผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจางธาตุแมกนีเซียมจากธรรมชาติจะช่วยฟื้นฟูเซลโดยเฉพาะระบบประสาท และเซลในปอด

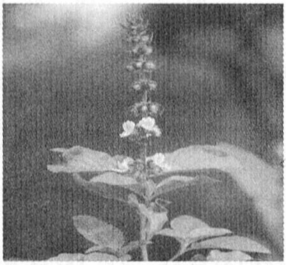


ขึ้นฉ่าย

ใบผักสีเขียว ส่วนของลำต้นและส่วนของรากทุกส่วน มีคุณค่าของ**โปแตสเซียมและฟอสฟอรัส**ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นอาหารธรรมชาติ ที่มีคุณค่าเข้มข้นต่อการ**ฟื้นฟูระบบประสาทและฟื้นฟูการสร้างเซลเม็ดเลือดและชะล้างสิ่งปฏิกูลของระบบเลือด** ช่วยให้ร่างกายมีความสามารถใช้แคลเซียมอย่างมีประสิทธิภาพช่วยอาการเจ็บปวดของระบบข้อเสื่อมทั้งหลาย



โหระพา



โหระพา เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีกลิ่นหอมทั้งส่วนของใบลำต้นและดอก ออกดอกสีขาวหรือแดงอ่อนขยายพันธุ์ โดยการตัดกิ่งปักชำหรือเพาะเมล็ดชอบ ดินร่วนซุย ปลูกเป็นพืชสวนครัว

ส่วนที่ใช้ ใบ ผล และราก

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี น้ำมันหอมระเหย ให้เบต้าแคโรทีนสูง

สรรพคุณและวิธีใช้ ต้านมะเร็ง ขับน้ำเหลืองเสีย แก้หลอดลมอักเสบ **ใบ ผล และ ราก** เป็นยาใช้ขับลม ช่วยย่อยอาหาร รักษาโรคหวัด ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ใช้กับขิงแก้ไอ ผลแก่ แช่น้ำกินเป็นยาระบาย ทั้งต้นมีสารต้านมะเร็ง แก้เด็กนอนสะดุ้งผวา แก้สิว แก้ไข้ แก้หวัด แก้ไอ แก้พิษฝี แก้ท้องร่วง ช่วยย่อยอาหาร ทำให้กินอาหารได้ ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน

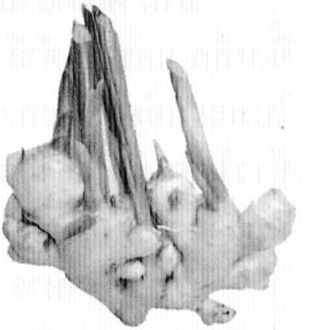
ขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 30-90 ซม. เหง้าใต้ดินรูปไข่ มีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออก 2 ด้านตรงข้ามกัน เนื้อในเหง้าสีเหลืองส้ม มีกลิ่นเฉพาะใบเดี่ยว ดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อนหรือสีนวล ผลกลมมี 3 พู

ส่วนที่ใช้ เหง้า **คุณค่าทางโภชนาการ** คาร์โบไฮเดรตเส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี วิตามินบี 2 และไนอาซิน

สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ รักษาโรคกระเพาะอาหาร รักษาอาการนิ่วในถุงน้ำดี มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อรา แบคทีเรีย และไวรัส บรรเทาอาการแพ้ ช่วยสมานแผลและบำรุงผิว มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ขิง



ขิง เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าในดิน เนื้อในสีเหลืองแกมเขียวดอกสีเหลืองอ่อน มีสีม่วงที่โคนกลีบ ทั้งต้นมีกลิ่นหอมปลูกง่าย

ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่และอ่อน ทั้งสดและแห้ง ใบ และดอก

คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเล็กน้อย แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ไนอาซิน วิตามินซี เส้นใย

สรรพคุณและวิธีใช้ ขิงมีฤทธิ์เป็นยากันบูด เหง้าขิงใช้แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้จุกเสียด ช่วยขับลม บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อย ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

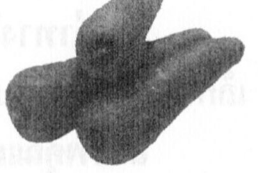
ขิงมีรสเผ็ดร้อน สามารถกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังและหนังศีรษะ ทำให้รากผมแข็งแรง มีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอลในเลือด เป็นยาชาเฉพาะที่ มีฤทธิ์ขับน้ำดี แก้ปวดข้อ ปวดศีรษะ แก้อักเสบ และบำรุงหัวใจ มีคุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระดีมาก ป้องกันการเกิดความทรงจำเสื่อม แก้ปวดศีรษะแบบไมเกรน และปวดข้อ บรรเทาอาการไขข้อรูมาตอยด์ ต้านการแข็งตัวของเลือด มีสารต้านแบคทีเรีย แก้ท้องร่วง มีสารต้านมะเร็งที่มีสรรพคุณสูง

คุณประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุ

1. วิตามินเอ

มีใน ผัก ผลไม้ เช่น กล้วย มันเทศ มะเขือเทศสีดา กระถิน ขี้เหล็ก แครอท ตำลึง ใบทองหลาง ใบมันสำปะหลัง ใบมะขาม ใบมะยมอ่อน มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน นม เนย มาการีน ข้าวโพด ผักบุ้ง มะม่วงสุก คะน้า ผักกาดหอม ถั่ว เนยแข็ง นมถั่วเหลือง ไข่

การทำอาหาร ความร้อนจะไปทำลายวิตามินนี้ ควรรับประทานสด ๆ



ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์บำรุง ตา ฟัน กระดูก ผม ผิวเนื้อเยื่ออ่อน ช่วยเสริมเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และเมื่อเริ่มเป็นหวัด ในขนาดสูงจะป้องกันได้ นอกจากนี้ยังทำให้ผิวนุ่ม และเกลี้ยงเกลา ต้านทานการติดเชื้อโรค และยังมีรายงานว่าอาจป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ด้วย

อาการขาดวิตามิน ร่างกายจะแคระไม่โต ฟันจะผุง่าย เพราะเคลือบฟันไม่แข็งแรง ผมจะร่วง หนังศีรษะเป็นขุย มีรังแค ผิวจะแห้งเป็นเกล็ด จะเป็นสิวที่หลัง ต้นขา รูขุมขนใหญ่ เนื้อเยื่ออ่อนไม่แข็งแรง และยังทำให้เป็นหวัดง่าย ติดเชื้อทางหู ต่อมทอลซินอักเสบ หลอดลมอักเสบ เกิดอาการตาฟางในตอนกลางคืน นัยน์ตาแห้งแดง อักเสบ อาจตาบวม ตาไม่สู้แสง อาจทำให้เป็นหมัน เป็นนิ่ว

2. วิตามินบี 1

มีในธัญพืช พวกข้าว ข้าวซ้อมมือ รำข้าว ถั่วต่างๆ งา ผัก ผลไม้ ยีสต์ นม ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ถั่วงอก คะน้า ผักกาดหอม มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์ ช่วยในการเจริญเติบโต ทำให้หัวใจทำหน้าที่ปกติ หมุนเวียนโลหิตดี ช่วยสร้างเม็ดเลือด ทำให้อยากอาหาร การย่อยดี บำรุงประสาทและช่วยการเผาผลาญแป้งและน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้สมบูรณ์

อาการขาดวิตามิน ประสาทจะเสื่อม มีความรู้สึกไวต่อความเจ็บปวด ความจำเสื่อม ท้องผูก เบื่ออาหาร หัวใจเต้นเร็ว ถ้าขาดการเผาผลาญแป้ง น้ำตาล จะไม่สมบูรณ์ จะเกิดกรดเมื่อสะสมในร่างกายก็จะเกิดโรคเหน็บชา และถ้าขาดมากจะทำให้ร่างกายแคระ บวม อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บปวดตามน่อง

3. วิตามินบี 2

มีในถั่วลิสง รำ ถั่วเหลือง มะม่วง แอปเปิ้ล กล้วย แตง คะน้า ผักกาด ถั่ว ผักเขียว ฝรั่ง นม ยีสต์ ลูกเกด นอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่สามารถสังเคราะห์ได้

ประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในเซลล์ ช่วยให้ออกซิเจนแก่พวกแป้ง และกรดอะมิโน นักโภชนาการบอกว่า ถ้ากินบี 2 กับ แคลเซียม จะทำให้อายุยืนกว่าปกติ 10% และถ้ากินมากจะป้องกันโรคเท้าเนื่องจากเชื้อรา โรคผิวหนัง โรคแพ้ ผื่นแดง

อาการขาดวิตามิน การย่อยอาหารจะไม่ดี การสร้างโลหิตไม่สมบูรณ์ มีอาการแสบตา มุมปากแตก ตาไม่สู้แสง เท้าแสบ ลิ้นอักเสบ และตาจะแดงอยู่เสมอ หู จมูกอักเสบ น้ำตาไหล

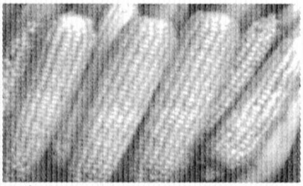
4. วิตามินบี 3

มีในรำข้าว ถั่วลิสง ยีสต์ ผักสด มันฝรั่ง ใบยอ

ประโยชน์ต่อร่างกาย กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ขยายหลอดเลือด บำรุงสมอง เยื่ออ่อน ผิวหนัง ช่วยในการเผาผลาญแป้งและน้ำตาล ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และบรรเทาอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง บำรุงไต

อาการขาดวิตามิน ตับจะทำงานผิดปกติ ประสาทผิดปกติ ผิวหนังอักเสบ เกิดอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้องเดิน ผิวหนังเป็นจ้ำ ๆ สีม่วง

5. วิตามินบี 6



มีในกะหล่ำปลี พวกข้าว รำ ยีสต์ พวกถั่วต่าง ๆ นม ข้าวโพด

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์บำรุงผิว ช่วยร่างกายในการใช้ไขมัน โปรตีนและการสร้างเลือด บำรุงประสาท กล้ามเนื้อ ลดอาการแพ้ท้อง ช่วยไม่ให้ปลายประสาทอักเสบ

อาการขาดวิตามิน นอนไม่หลับ ผมร่วง เกิดโรคผิวหนัง และโลหิตจาง

6. วิตามินบี 12

มีในเต้าเจี้ยว นม เนย ไข่ ซีอิ๊ว เห็ดเป๋าฮื้อ

ประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นตัวสำคัญเกี่ยวกับการสร้างเม็ดโลหิตแดง

อาการขาดวิตามิน จะเป็นโรคโลหิตจาง โรคประสาท

7. วิตามินบี 15

มีในยีสต์ พวกเมล็ดพืชต่าง ๆ ข้าวซ้อมมือ

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์ช่วยในการทำงานของหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล

8. อิโนสิทอลและโคลิน

มีในผัก ผลไม้ พวกนัท ยีสต์ ข้าว

มีประโยชน์ต่อเส้นผม กล้ามเนื้อ ตับ สมอง และหัวใจ ช่วยย่อยไขมัน ทำให้ร่างกายใช้วิตามินอีรักษาโรคทางจิต แพทย์ใช้วิตามินนี้รวมกันรักษาเบาหวานและเส้นโลหิตอุดตัน

9. แพนโธทีเนท

มีในมันฝรั่ง ยีสต์ นม

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์ต่อผิว และต่อมแอดดรีนัล ช่วยระบบย่อยอาหาร รักษาโรคไขข้ออักเสบ

10. โฟลิกแอซิก

มีในผัก ผลไม้ ข้าวแดง รำละเอียด นม ถั่ว เห็ด ยีสต์ ข้าวโพด

ประโยชน์ต่อร่างกาย จำเป็นต่อการสร้างเม็ดโลหิตแดง และช่วยให้ตับและต่อมทำหน้าที่ดีขึ้น

11. ไบโอติน

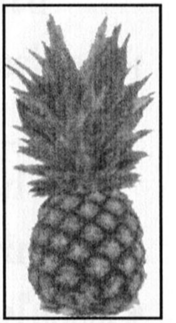
มีในยีสต์ รำละเอียด

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีความสำคัญมากในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

อาการขาดวิตามิน จะเป็นโรคโลหิตจาง

12. วิตามินซี

มีอยู่ในผักสด ผลไม้สด ส้ม มะเขือเทศ กล้วยตำลึง ดอกแค ใบทองหลาง ใบมะยมอ่อน ใบมะละกออ่อน ผักกระเฉด ผักกาดขาว ผักโขม ผักคะน้า พริกเชอรี่ ฝรั่ง มะกอกไทย มะขามป้อม มะละกอสุก สับปะรด กะหล่ำปลี แครอท กะหล่ำดอก แตงกวา ผักกาดหอม ถั่ว งา



ประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นยาปฏิชีวนะจากธรรมชาติ มีความสำคัญในการรักษาเหงือก ฟัน กระดูก หน้าที่สำคัญคือช่วยร่างกายสร้างโคลลอเจ้น ซึ่งเป็นกาวที่ยึดเซลล์ การกินวิตามินซี จะทำให้ผิวสวย เล็บสวย เหงือกเลือดดี เพิ่มความต้านทานโรค ทำให้แผลหายเร็ว ไม่เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ ง่าย นักโภชนาการว่า การกินวิตามินซีกับวิตามินเอ จะทำให้หวัดหายเร็วขึ้น (วิตามินซี 2,000 – 3,000 มิลลิกรัมต่อวัน) สกัดมะเร็งไม่ให้ลุกลาม ป้องกันและรักษามะเร็ง แต่ข้อที่ว่าวิตามินซีสร้างความต้านทานต่อมะเร็ง ยังไม่ยืนยันแน่นอน

อาการขาดวิตามิน มีเลือดออกตามไรฟัน เบื่ออาหาร เหงือกบวม ในเด็กน้ำหนักตัวจะลด โลหิตจาง ติดเชื้อง่าย ท้องไส้ผิดปกติ ทำให้ร้องงอแง แผลในกระเพาะอาหารต้อง

การวิตามินซีสูง ๆ และการขาดวิตามินจะทำให้ผนังเนื้อเยื่อเปราะ เส้นเลือดแตกง่าย ตับจะอักเสบ หากเกิดอาการขาดที่รุนแรง จะทำให้เป็นมะเร็งได้ง่าย

13. วิตามินเค

มีในผักสด ผลไม้ คะน้า รำข้าว กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ ข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง

ประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้เลือดแข็งตัว คือจะผลิตสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว

อาการขาดวิตามิน เลือดจะแข็งตัวช้า เวลามีแผลเลือดจะหยุดไหลช้า

14. วิตามินดี

มีในเนย นม เนยแข็ง และควรจะถูกแดดทุกวัน วันละ 2 -3 ชั่วโมง

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์ต่อกระดูกและฟัน ช่วยในการย่อยอาหาร เพิ่มพลังงาน ช่วยรักษาสิวร่วมกับ บี 6 ถ้ากินในขนาดสูง จะรักษาข้ออักเสบ เรื้อนกวางได้

อาการขาดวิตามิน ในเด็กจะเกิดเป็นโรคกระดูกอ่อน วิตามินดีจะทำงานได้ต้องมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส

15. วิตามินอี



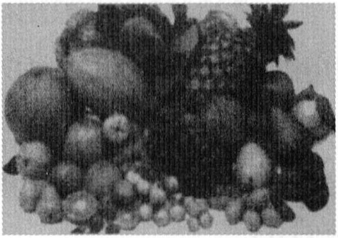
มีในรำละเอียด ในพวก ธัญพืช ข้าวโพด ถั่วแดง ถั่วเหลือง ผักกาดหอม เมล็ดทานตะวัน งา น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง

ประโยชน์ต่อร่างกาย จะช่วยเร่งออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ ทำให้แผลเป็นหายเร็วขึ้น ช่วยในการจับตัวของรกกับผนังมดลูก

หากขาดกล้ามเนื้อจะไม่แข็งแรง เกิดการตกเลือด นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ และโรคประสาท ในระยะหมดประจำเดือนด้วย และยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยละลายเลือดที่แข็งตัวป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด เช่นที่หัวใจ ที่สมอง และยังป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ด้วย

16. ธาตุเหล็ก

มีในดอกและใบขี้เหล็ก ถั่ว มะเขือพวง น้ำตาลทรายแดง ตำลึง รำข้าว งา ฟองเต้าหู้ ผัก ผลไม้



ประโยชน์ต่อร่างกาย มีความสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง

อาการขาดวิตามิน ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง

17. แคลเซียม

มีในนม เนย ถั่ว น้ำอ้อย น้ำตาลทราย รำ งาดำ กระถิน ใบยอ มะเขือพวง

ประโยชน์ต่อร่างกาย เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทำให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ ควบคุมประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ช่วยให้นอนหลับ และช่วยกล่อมประสาท ระงับความฟุ้งซ่าน

อาการขาดวิตามิน ถ้าขาดมาก ๆ จะชักได้ กล้ามเนื้อสั่น และหากเกิดการขาดแคลเซียมในเด็กจะทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน ในผู้ใหญ่จะเกิดอาการกระดูกเปราะหักง่ายและฟันผุ การที่ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมได้ต้องมีวิตามินช่วย

18. ไอโอดีน

มีในเกลือทะเล สาหร่าย เกลืออนามัย

ประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการผลิตฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

อาการขาดวิตามิน จะเป็นโรคคอพอก หากเกิดในเด็ก เด็กจะแคระ สมองทึบ โลหิตไหลเวียนในสมองช้า

19. ฟอสฟอรัส

มีในรำข้าว ข้าวโพด ฟองเต้าหู้ ข้าวแดง งาดำ ถั่วต่าง ๆ มะเขือพวง ผักและผลไม้อื่น ๆ

ประโยชน์ต่อร่างกาย เสริมสร้างกระดูกและฟัน บำรุงสมอง ประสาทและกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กับแคลเซียม

20. ทองแดง

มีในถั่วฝักยาว ถั่วแขก พวกข้าว นัท

ประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้เม็ดโลหิตแดงมีอายุนานขึ้น ช่วยบำรุงประสาท

(คัดลอกจากหนังสือ “มนุษย์ยังจะบริโภคเนื้อสัตว์อีกหรือ ? หากรู้ว่า...)

ประโยชน์ของสาหร่ายทะเล

การได้รับสาหร่ายทะเลทั้งสดและแห้ง พร้อมทั้งใช้เกลือทะเลมาปรุงลงในอาหาร ทั้ง 2 อย่างนี้ มีไอโอดีน ซึ่งจะสามารถป้องกันโรคคอพอกได้เป็นอย่างดี

ผลดีของการกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ

1. ไม่เป็นโรคเหน็บชา เพราะมี วิตามินบี 1
2. ไม่เป็นโรคปากนกกระจอก เพราะมี วิตามินบี 2
3. ไม่ปวดเมื่อยเนื้อตัวและขา ไม่เหนื่อยง่าย เพราะมี วิตามินบีรวม
4. มีวิตามินบีรวมบำรุงสมอง เจริญอาหาร
5. มีเหล็ก แมงกานีส โคบอลท์ คอปเปอร์ ป้องกันโลหิตจาง
6. มีฟอสฟอรัส ช่วยกระดูก ฟัน เจริญเติบโต
7. มีแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ไม่เป็นตะคริว
8. มีไขมันมากกว่า ให้พลังงานสูงกว่า
9. มีกากอาหารมากกว่า ไม่ทำให้ท้องผูก และป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่
10. เกลือแร่ และวิตามิน ช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสมบูรณ์
11. มีโปรตีนประมาณ 7 - 12 %
12. มีแป้งน้อยกว่า ช่วยลดความอ้วน
13. ประหยัดเงินทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เพราะเจ็บป่วยน้อยกว่า
14. มีแมกนีเซียม ทำให้ต่อมอวัยวะสมบูรณ์ และขจัดพิษบางอย่างได้
15. มีซีลีเนียม ป้องกันมะเร็ง

รำข้าว

วิตามินบี 1	บำรุงประสาท แก้โรคเหน็บชา
วิตามินบี 2	บำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง แพ้ผื่นแดง
วิตามินบี 3	ลดคอเลสเตอรอลในเลือด บำรุงสมอง เยื่ออ่อน ไต
วิตามินบี 6	การสร้างเลือด บำรุงประสาท กล้ามเนื้อ
แคลเซียม	สำหรับการเจริญเติบโต หัวใจเต้นสม่ำเสมอ
โฟลิกแอซิก	จำเป็นต่อการสร้างเม็ดโลหิตแดง ทำให้หน้าที่ของตับและต่อมดีขึ้น
ไบโอติน	กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ต่างๆ
โคลีน	มีประโยชน์ต่อต่อมไทมัส ไต ตับ ม้าม
วิตามินอี	ช่วยชะลอความชรา แผลหายเร็ว เกี่ยวกับการจับตัวของรกกับผนังมดลูกให้แข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน
วิตามินเค	ช่วยผลิตสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว
เหล็ก	สำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตแดง
ฟอสฟอรัส	บำรุงสมอง ประสาท กล้ามเนื้อ

- ป้องกันโรคท้องผูก โรคลำไส้โป่งพอง โรคมะเร็งในลำไส้
- ไม่เป็นแผลในลำไส้ และกระเพาะอาหาร
- การทำงานของลำไส้เป็นปกติขึ้น
- ป้องกันไม่ให้หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน
- ไม่เป็นนิ่ว

จมูกข้าวสาลี (วีทเจิร์ม)

โปรตีน 33 % มากพอ ๆ กับถั่วเหลือง

ธาตุเหล็ก ป้องกันโรคโลหิตจาง

วิตามินอี ช่วยชะลอความชรา การจับตัวของรกกับผนังมดลูก ให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน

แมกนีเซียม บำรุงประสาท กล้ามเนื้อ ไต

โปแตสเซียม
ทองแดง } บำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ

ฟอสฟอรัส
ไนโตรเจน } บำรุงสมอง และกล้ามเนื้อ

สังกะสี สร้างเซลล์สมานแผล
เพิ่มภูมิต้านทานโรค
ป้องกันเซลล์ต่างๆ ไม่ให้เสื่อมและแก่เร็ว
ขับสิว ลดความมันของสิว
มีวิตามินบีทุกชนิด ยกเว้น บี 12
เพิ่มความทนทานและความเข้มแข็ง
ลดความเครียดของหัวใจ



ประโยชน์ของ งา ต่อร่างกาย

1. เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง เพราะมี **แคลเซียม**
2. บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง เพราะมี **ธาตุเหล็ก**
3. บำรุงสมอง ประสาท และกล้ามเนื้อ เพราะมี **ฟอสฟอรัส**
4. มี กรดไขมัน ไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกายมากชื่อ **ไลโนเลอิค**ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
5. มีสัดส่วนของโปรตีนเทียบเท่าเนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักเท่ากัน และมี**เมทิโอนีน**ซึ่งเป็นโปรตีนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย
6. บำรุงประสาท และลดอาการเหน็บชา เพราะมี **วิตามินบี 1**
7. ทำให้ผิวสวย แผลหายเร็ว เพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดอาการแพ้ต่าง ๆ ป้องกัน และช่วยสกัดมะเร็งได้ เพราะมี **วิตามินซี**
8. ช่วยชะลอความแก่ ป้องกันหลอดเลือดอุดตันช่วยให้รกจับตัวกับผนังมดลูกได้แข็งแรงขึ้น เพราะมี **วิตามินอี**

ลูกเดือย

ลูกเดือยเป็นพืชตระกูลข้าวที่ชอบขึ้นในที่ชื้นๆ หรือใกล้น้ำ เมล็ดกลม โดยทั่วไปแล้วลูกเดือยนิยมใช้ทำอาหารหวาน ทำได้หลากหลายแบบโดยต้องทำให้สุกก่อน เช่น ทำลูกเดือยเปียก ลูกเดือยใส่กระทิ ใส่น้ำแข็งใส หรือผสมในน้ำเต้าหู้ เป็นต้น

ในตำรายาจีนมักใช้ลูกเดือยบดผสมข้าว ต้มเป็นข้าวต้มกินทุกวันเพื่อ**บำรุงกำลัง หล่อลื่นกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้บวมน้ำ ปวดข้อเรื้อรัง** ทั้งยังเชื่อว่าการรับประทานลูกเดือยต้มน้ำตาลสามารถที่จะแก้ร้อนในได้ ในแง่การเป็นสารอาหาร ลูกเดือยให้พลังงานแก่ร่างกายสูงจึงมีสรรพคุณในการบำรุงกำลัง ลูกเดือยมีคาร์โบไฮเดรต 58-62% มีไขมัน 5% มีโปรตีนอยู่ถึง 12% มีฟอสฟอรัสอยู่ในปริมาณสูง มีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวกล้อง ซึ่งมีสรรพคุณช่วยในการแก้เหน็บชาได้

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลการทดลองทางวิทยาศาสตร์รายงานว่า **สาร coxenolide ในเมล็ดเดือยมีสรรพคุณในการยับยั้งการเจริญของเนื้องอก** และพบว่า**สารสกัดด้วยน้ำหรือตัวทำละลายอินทรีย์จากรากหรือเมล็ดเดือยมีฤทธิ์ทำให้การหมุนเวียนของเลือดที่ผิวหนังดีขึ้นทำให้เส้นผมเจริญดีขึ้น** สอดคล้องกับความเชื่อของคนจีนที่ว่า กินเมล็ดเดือยทำให้ผิวสวยนอกจากนี้**ลูกเดือยมีสรรพคุณในการรักษาโรคหูดที่มักจะเป็นเรื้อรังอีกด้วย**

การรับประทานลูกเดือยจึงเป็นแหล่งอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ให้คุณค่ามหาศาลต่อสุขภาพ อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ พลังงานและสรรพคุณทางยา สามารถหารับประทานได้ง่าย

การทำนมจากธัญพืช

นำเม็ดบัว ลูกเดือย แช่น้ำร้อนประมาณ 2 ชั่วโมงแล้วนำไปนึ่งให้สุกแล้วนำมาปั่นกับข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือสุกอย่างละ 1 ขีด หรือ 100 กรัม ใส่น้ำสะอาดต้มสุกพออุ่น ท่านก็จะได้นมจากธัญพืชที่มีคุณค่าอาหาร ท่านจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ดื่มนมแล้วปวดท้อง หรือท้องเสีย **เราสามารถได้แคลเซียมจากลูกเดือยและเม็ดบัวเพื่อการฟื้นฟูกระดูกของท่าน** โดยไม่ต้องรับประทานยาแคลเซียมเม็ด ซึ่งมีผลข้างเคียง คือ ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ ท่านก็ต้องรับประทานยาเคลือบกระเพาะ ยาเคลือบกระเพาะจะทำให้การดูดซึมและการย่อยอาหารลดลง ท่านจะพบกับการขาดสารอาหารอื่นๆ ตามมาอีก ท่านก็ไปรับประทานวิตามินอีก ไตของท่านทำงานมากกว่าเดิม ท่านจะมีอาการบวม แพทย์จะให้ยาขับน้ำท่านอีก ในที่สุดพบว่าท่านเป็นโรคไตวาย ต้องล้างไต แล้วรอเปลี่ยนไต และหมดอายุตลอดขบวนการมีแต่เสื่อม ไม่มีโอกาสแห่งการหยุดทำลายล้างเลย มีแต่การเสียเงินและหมดอายุ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์แปรรูปมาจากเนื้อสัตว์และนำมาฟื้นฟูกระดูกย่อมมีผลต่อความเสื่อมของไตเช่นกัน

เมล็ดฟักทอง
(PUMPKIN SEEDS)



ฟักทองเป็นพืชตระกูลผัก เมล็ดจึงมีเกลือแร่ และวิตามินสูง เมล็ดฟักทอง 100 กรัม จะมีองค์ประกอบสารอาหารทางโภชนาการ ดังนี้ :

พลังงาน	619.77	กิโลแคลอรี่	เหล็ก	12.35	มิลลิกรัม
โปรตีน	34.60	กรัม	แคลเซียม	49.46	มิลลิกรัม
ไขมัน	50.13	กรัม	ฟอสฟอรัส	714.00	มิลลิกรัม
โคเลสเตอรอล	0	มิลลิกรัม	สังกะสี	10.31	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	7.32	กรัม	วิตามินเอ	10.35	I.U.

เมล็ดฟักทองมีธาตุสังกะสีสูงมาก ร่างกายต้องการสังกะสีวันละ 15 มก. เพื่อใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญของเอนไซม์กว่า 200 ชนิด ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการสร้าง DNA, RNA ซึ่งมี

ผลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและช่วยชลอการแก่, การทำงานของสมอง, การผลิตฮอร์โมนเทสทอสโทโรน, การผลิตสะเปิร์ม, การทำงานของต่อมลูกหมาก, การสมานแผล, การสร้างอินซูลินในตับอ่อน, การบำรุงรักษาระบบประสาทสัมผัสทางด้านกลิ่น, รส และสายตาของผู้สูงอายุ, เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ฯลฯ

ประโยชน์ของเมล็ดฟักทอง

1. ช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานปกติ

2. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เมล็ดฟักทองมีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด จึงช่วยแก้ปัญหาโรคหลอดเลือดอุดตันได้

3. ป้องกันการเกิดนิ่ว เมล็ดฟักทองมีฟอสฟอรัสในปริมาณสูงสามารถช่วยยับยั้งการเกิดผลึกนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้

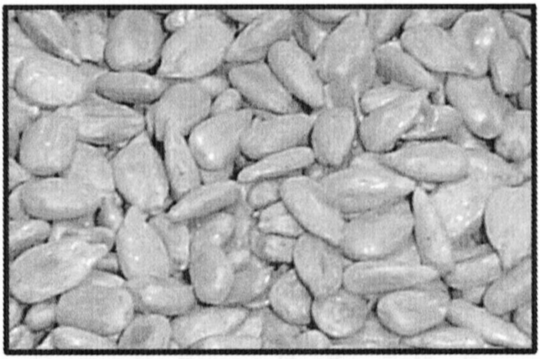
4. ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร และโรคผนังลำไส้โป่งพอง

5. ช่วยขับน้ำนม เมล็ดฟักทองกะเทาะเปลือก คั่วให้สุก บดให้ละเอียด รับประทานขณะท้องว่าง จะช่วยขับน้ำนมสำหรับมารดาที่มีน้ำนมไม่พอหลังคลอดบุตร

6. ช่วยขับพยาธิตัวตืด พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวกลม พยาธิใบไม้ โดยมีวิธีง่ายๆ คือเอาเมล็ดฟักทอง 60 กรัม (2 ซอง) คั่วให้สุก บดให้ละเอียด รับประทานขณะท้องว่าง วันละ 2 ครั้ง หรือนำเนื้อเมล็ดฟักทองบดให้ละเอียดเติมน้ำเชื่อมเล็กน้อย เติมน้ำ ให้ได้ 2 แก้ว รับประทานวันละ 2-3 ครั้ง

เมล็ดทานตะวัน

(SUNFLOWER KERNELS)



แหล่งสารอาหารที่มีคุณภาพ

เนื้อเมล็ดทานตะวัน 100 กรัม จะให้พลังงานแก่ร่างกาย 570 กิโลแคลอรี่ โดยมีองค์ประกอบอาหารที่สำคัญดังนี้

โปรตีน	23	กรัม	คาร์โบไฮเดรต	19	กรัม
ไขมัน	50	กรัม	โคเลสเตอรอล	0	กรัม
ใยอาหาร	14.3	กรัม	เหล็ก	7	มก.
แคลเซียม	120	มก.	โปแตสเซียม	690	มก.
สังกะสี	5	มก.	โซเดียม	3	มก.

ไขมันในทานตะวันจะเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว 90 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งจะอุดมด้วยวิตามินต่างๆ ดังนี้ :

วิตามิน เอ	50	I.U.	วิตามิน อี	50	มก.
วิตามิน บี1	2.3	มก.	วิตามิน บี	20.2	มก.
ไนอะซิน	4	มก.			

เมล็ดทานตะวัน ประกอบด้วยโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน เอ,บี,ดี, และ อี เป็นที่น่าสังเกตว่าปริมาณของวิตามินอีในเมล็ดทานตะวันนั้น มีสูงกว่าในธัญพืชชนิดอื่นๆ มาก

วิตามิน เอ ช่วยบำรุงสายตา ในขณะที่วิตามิน อี ช่วย บำรุงรักษาเลนส์ของแก้วตา ดังนั้นวิตามินทั้ง 2 ชนิดนี้จะช่วยกันบำรุงรักษาดวงตาได้ดียิ่งขึ้น

		ปริมาณวิตามิน อี (I.U)
น้ำมันทานตะวัน	1 ช้อนโต๊ะ	12.7
น้ำมันข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ	4.8
น้ำมันถั่วลิสง	1 ช้อนโต๊ะ	4.9
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	3.5

วิตามิน อี. มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายมาก คือ

1. ช่วยชะลอความแก่ของผิวหนัง ผิวหนังเมื่อขาดไขมันก็จะเหี่ยวย่น และแห้ง แลดูชราโดยเฉพาะเม็ดสีน้ำตาลที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง วิตามิน อี จะทำหน้าที่ป้องกันไขมันผนังเซลล์มิให้ถูกทำลายโดยขบวนการออกซิเดชัน ผิวหนังจะแลดูเต่งตึงสดใส และเยาว์วัย เมื่อมีไขมันผนังเซลล์อยู่สมบูรณ์

2. บำรุงสายตาป้องกันต้อกระจก

3. วิตามิน อี กับ เอสโตรเจน วิตามิน อี มีความจำเป็นต่อทารกในครรภ์ด้วย มารดาที่ขาดวิตามินอีจะทำให้ทารกในครรภ์ขาดด้วย เมื่อทารกคลอดออกมาจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางและบวม จะพบได้มากในทารกที่คลอดก่อนกำหนด

วิตามินอี จะช่วยเพิ่มความต้านทานการติดเชื้อโรคของร่างกาย การขาดวิตามิน อี จะทำให้เม็ดเลือดแดงผิดปกติ, โลหิตจาง, ผิวหนังเหี่ยวย่น, แก่ก่อนวัย เกิดความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์ทำให้เป็นหมันและแท้งได้ ฯลฯ

4. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด น้ำมันในเมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (Linoleic acid) อยู่สูง 60-70 % กรดนี้จะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด (Cholesterol) วิตามินอี ยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์คงทน ไม่รวมตัวเป็นกลุ่มก้อน อันเป็นสาเหตุของการอุดตันเส้นเลือด

5. วิตามินอี ชะลออาการของโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) วิตามิน อี สามารถยับยั้งการทำลายเซลล์สมองของสารเบตาอะบีลอยด์ ซึ่งพบในสมองคนไข้อัลไซเมอร์

ปริมาณความต้องการ วิตามิน อี ของร่างกาย

ร่างกายต้องการ วิตามิน อี 15-30 I.U ต่อวัน

ปริมาณการบริโภคเมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันกะเทาะเปลือก ควรบริโภคครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 2-3 ครั้ง หรือประมาณ 1 ซอง (80 กรัม)

เมล็ดทานตะวันใช้ผสมในอาหารหรือเครื่องดื่มสุขภาพ เช่นใช้ผสมลงในโจ๊ก, ข้าวต้ม, เมล็ดทานตะวันยังใช้โรยหน้าหรือผสมไอศกรีม หรือทำไส้ขนมไหว้พระจันทร์ได้ดี

การรับประทานเมล็ดทานตะวันกับผลไม้ เช่น กล้วย มะม่วง จะมีรสชาตินุ่มนวลอร่อย

เสาวรส



ในยุคที่สิ่งแวดล้อมเต็มไปด้วยสารพิษ มลพิษ ทำให้ร่างกายอ่อนแอไปทุกวัน ที่ร้ายกาจที่สุด คือปุ๋ยเคมี ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลงต่างๆ ที่สะสมในพืชผัก และอาหาร เมื่อเรากินเข้าไปมีผลทำลายตับ ในบรรดาอวัยวะต่างๆ ตับมีลักษณะพิเศษสุด ทำงานได้หลายด้าน และจำเป็นต่อร่างกาย ไม่มีอวัยวะอื่นใดเท่าเทียม ตับคุมการปฏิบัติงานที่สำคัญหลายอย่าง

ฉะนั้นตับผิดปกติเพียงเล็กน้อย ก็มีผลสืบเนื่องที่ร้ายแรงได้ ตับไม่เพียงแต่ผลิตน้ำดีสำหรับย่อยอาหารจำพวกไขมันเท่านั้น แต่เพราะด้วยจุดที่ตั้งของตับ และเส้นโลหิตหลายเส้นมาบรรจบกันที่ตับ ตับจึงได้รับโลหิตโดยตรงจากลำไส้ และมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างสำคัญในการย่อยและใช้อาหารหลักทั้งหมด ตับเก็บน้ำตาลไว้ในรูปกลัยโคเจน และปล่อยกลัยโคเจนออกเป็นกลูโคสในปริมาณพอควร เพื่อให้น้ำตาลในโลหิตอยู่ในระดับปกติ ตับรักษาไขมันให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะพอดี และระงับฮอร์โมนของเพศหญิงและชาย เมื่อฮอร์โมนปริมาณสูงเกินควร

ถ้าไม่มีตับทำงานตามปกติแล้ว ก็เท่ากับว่าร่างกายไม่มีอาวุธ คือ จะไม่สามารถต้านทานพิษร้ายนานาชนิดที่รบกวนร่างกายอยู่ตลอดเวลาพิษร้ายบางประเภทได้แก่ กากอาหาร

ที่ย่อยแล้ว ซึ่งตับทำให้ปราศจากพิษได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพโดยถอนเอาไนโตรเจนออก สารที่เป็นพิษอื่นๆ ที่มิได้อยู่ในร่างกายโดยปกติจะถูกทำลายเช่นกัน

แต่บัดนี้ ด่านป้องกันสิ่งเป็นพิษทั้งจากภายนอกและภายในกำลังอ่อนฤทธิ์ และจวนจะพังทลายลงเสียแล้ว

อย่างไรก็ตาม **ยังโชคดีที่มีผลไม้วิเศษอีกชนิดหนึ่งที่จะช่วยฟื้นฟูความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างในเลือด ผู้ที่มีตับ-ไตอ่อนแอ จะฟื้นฟูให้มีความแข็งแรงได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องผูก มีเสมหะมาก แก้ปากมีกลิ่น และยังทำให้ผิวพรรณดี ไม่อ่อนแอ อีกด้วย** ผลไม้ชนิดนั้นก็คือ **เสาวรส หรือ กะทกรกฝรั่ง** (Passion fruit) นั่นเอง

วิธีทำ นำเสาวรสมาล้างให้สะอาดแล้วผ่าครึ่ง และนำมาปั่นกับน้ำ โดยใช้ 1 ผล ต่อน้ำ 3 แก้ว คนปกติกินวันละ 3-5 ผล ผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ กิน 5-10 ผล ต่อวัน

นอกจากนี้ เสาวรสยังอุดมด้วยวิตามินซีสูงมาก

ประโยชน์ของวิตามินซีเป็นที่รู้จักกันกว้างขวาง เช่น

1. ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเสื่อมของร่างกาย

2. ช่วยลดความเครียด อันเป็นสภาวะที่คนทั้งโลกเผชิญกันอยู่

3. ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก ทารกในครรภ์จะใช้วิตามินซีในการสร้างหลอดเลือด การขาดวิตามินซีอาจทำให้เป็นตะคริว และตกเลือดในระยะแรกของการตั้งครรภ์

ดร.ริงสดอร์ฟ กล่าวว่า "สารอาหารตัวนี้ไม่เหมือนตัวอื่นๆ เพราะมันควบคุมการสร้าง และบำรุงรักษาสารที่ยึดเซลล์และคอลลาเจ้น (โปรตีนที่ช่วยเชื่อมเนื้อเยื่อที่บาดแผล) ดังนั้น การยึดติดกันของเนื้อเยื่อและอวัยวะทุกส่วนจึงขึ้นอยู่กับวิตามินชนิดนี้"

4. ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย หรือทำให้แบคทีเรียหยุดชะงักการแพร่พันธุ์และป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อที่ทำให้เกิดโรค ถอนพิษแบคทีเรีย และสิ่งที่เป็นพิษทั้งหลาย ควบคุมและรักษาอำนาจในการทำลายแบคทีเรีย

แพทย์ทางโภชนาการหลายคนจึงใช้วิตามินซี ป้องกันรักษาโรคติดเชื้อต่างๆ ทั้งไวรัสและแบคทีเรีย เช่น อีสุกอีใส โรคหัด คางทูม นิวโมเนีย อัณฑะอักเสบ งูสวัด เริม ปากเปื่อย ตับอักเสบ หัดเยอรมัน เยื่อสมองอักเสบจากไวรัส แม้กระทั่งโรคเอดส์

5. ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันสูงขึ้น เมื่อมีเชื้อโรคแปลกปลอมแทรกซึมสู่ร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงจะมารวมกันที่แนวหน้าของหน่วยป้องกัน และจัดการไล่ผู้บุกรุกให้ออกไป หน่วยของทีมป้องกันประกอบด้วยเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่เรียกว่า นิวโทรฟิลส์ซึ่งจะกินเชื้อโรคเหล่านั้น จากการทดลอง นักวิทยาศาสตร์พบว่าวิตามินซีจะช่วยให้นิวโทรฟิลส์เคลื่อนตัวไปสู่บริเวณที่เชื้อโรคบุกรุกได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ วิตามินซียังช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน โดยช่วยให้ร่างกายผลิตลิมโฟไซต์ซึ่งเป็นเซลล์เม็ดขาวอีกชนิดหนึ่งเพิ่มขึ้น

6. ช่วยยืดอายุผู้ป่วยมะเร็ง ในระยะท้ายๆ ออกไป 3-10 เท่า

มาดื่มน้ำเพื่อสุขภาพที่ดีกันเถอะ

การดื่มน้ำที่ถูกหลัก ก็คือการทำความสะอาดชำระล้างอวัยวะภายในของร่างกาย ในส่วนประกอบทั้งหมดของร่างกายมีส่วนที่เป็นน้ำของเหลวถึง 3 ใน 4 ส่วน หรือคิดเป็น 85% ของน้ำหนักในตัวคน น้ำอยู่ในทุกส่วนของร่างกายได้แก่ ในโลหิต ในกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด แม้ในส่วนที่เป็นของแข็งเช่นกระดูก เล็บ ฟัน เส้นผม และน้ำยังรวมอยู่ในของเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมาเช่น อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ น้ำมูก น้ำลาย นั่นก็คือร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญแม้ในส่วนที่เล็กที่สุด

ชีวิตของคนเรา อาจขาดอาหารได้นานนับเดือน แต่จะขาดน้ำได้เพียง 3-7 วัน เท่านั้น ร่างกายของคนปกติธรรมดา ต้องการน้ำในชีวิตประจำวันประมาณ 10 แก้ว ใน 1 วัน (ประมาณ 4,000 ซี.ซี. หรือ 4 ลิตร เป็นอย่างน้อย)

การดื่มน้ำไม่เพียงพอ เกิดผลเสียต่อร่างกายดังนี้ :

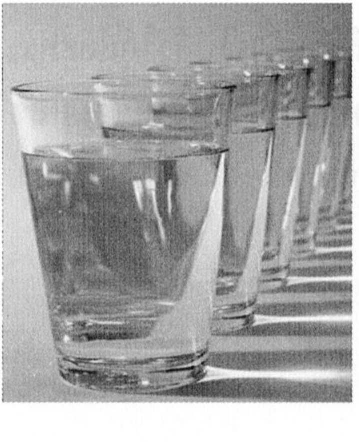
โลหิตข้น การไหลเวียนของโลหิตลำบาก หัวใจต้องทำงานหนักในการสูบฉีด ทำให้เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียเมื่อยล้า หัวใจเต้นไม่ปกติ บางครั้งหน้ามืด เพราะโลหิตสูบฉีดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ลมหายใจร้อนไม่สดชื่นนัยน์ตาแห้งขาดน้ำหล่อเลี้ยง ใบหน้าร้อนผ่าว มักเกิดอาการร้อนในบ่อย ๆ เยื่อบุผนังภายในปากอักเสบ น้ำลายมีรสเปรี้ยว มีกลิ่นแรง เจ็บลิ้น ลิ้นเป็นฝ้าสีเหลืองหนา ริมฝีปากแห้งแตก ผิวหนังหยาบไม่

ชุ่มชื่นสดใส การขับถ่ายของเสียไม่สะดวก เช่น ท้องผูก ถ่ายลำบาก ปัสสาวะติดขัด มีสีเหลืองเข้ม เป็นเหตุให้ไตพิการ ไตวาย เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ อุณหภูมิร่างกายสูง เหงื่อน้อย ตัวเหนียวมีกลิ่นตัวแรง

ผลดีจากการดื่มน้ำที่เพียงพอและถูกหลัก

โลหิตเหลวไม่ข้น การไหลเวียนเป็นไปได้ง่ายสูบฉีดดี หัวใจไม่ทำงานหนัก ไม่เมื่อยล้า ไม่เหนื่อยง่าย หัวใจเป็นปกติ มีประสิทธิภาพดี แข็งแรงลมหายใจสดชื่น ลมหายใจโล่งเย็น นัยน์ตาสดใสเป็นประกายมีน้ำหล่อเลี้ยงแวววาวตลอด ไม่มีเส้นเลือดแดงก่ำไม่แสบตา ไม่ร้อนในปากและลิ้นสะอาด ผิวกายใบหน้าชุ่มชื่น เต่งตึง เป็นสีชมพูของเลือดดี

การขับถ่ายของเสียสะดวก ไม่ท้องผูก ปัสสาวะใส สะอาดไม่ปวดหลัง-บั้นเอว สุขภาพไตดี น้ำช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติ รูขุมขนมีเหงื่อชุ่มเย็นเสมอ



การดื่มน้ำให้ถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดี มีหลักปฏิบัติดังนี้:-

1. น้ำที่ดื่ม เป็นน้ำธรรมดาไม่เป็นน้ำที่ร้อนมากหรือน้ำที่เย็นจัด ถ้าเป็นน้ำอุ่น ๆ เล็กน้อยดื่มในตอนเช้าจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้น ลำไส้สะอาด

2. ระยะเวลาที่ดื่มน้ำ ในวันหนึ่ง (อาจเปลี่ยนแปลงได้เล็กน้อยตามความสะดวก)

ตื่นนอนตอนเช้า	ดื่มน้ำ 1 แก้ว (แก้วบรรจุ 400 ซี.ซี.)
ตอนสาย	ดื่มน้ำ 2 แก้ว (เวลาประมาณ 9.00 – 10.00 น.)
ตอนบ่าย	ดื่มน้ำ 3 แก้ว (เวลาประมาณ 13.00 - 14.00 น.)
ตอนเย็น	ดื่มน้ำ 3 แก้ว (เวลาประมาณ 19.00 - 20.00 น.)

ก่อนเข้านอน ดื่มน้ำ 1 แก้ว เพื่อให้น้ำที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้หลับสบายดีขึ้น รวมแล้วให้สามารถดื่มน้ำได้วันละ 10 แก้ว นอกเหนือจากนั้น ท่านสามารถดื่มน้ำผลไม้ ฯลฯ ได้อีกไม่จำกัด

3.ข้อควรจำ

3.1 ไม่จำเป็นต้องดื่มครั้งละ 2 – 3 แก้ว ติดต่อกันทันที ดื่มตามปกติสบาย ๆ ผู้ที่ดื่มครั้งแรก ๆ จะรู้สึกคลื่นไส้นิดหน่อยเป็นอาการปกติธรรมดา ทั้งนี้ เพราะผนังลำไส้ และกระเพาะอาหารขยายตัวขึ้น ต่อไปจะไม่มีอาการอีกสามารถดื่มได้ง่าย มีความชื่นชอบ รู้สึกสดชื่นสบายที่ได้ดื่มน้ำ

3.2 เมื่อดื่มน้ำไปสักครู่หนึ่ง จะปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะครั้งแรก ๆ จะมีสีเหลืองข้นขุ่นกลิ่นฉุน เนื่องจากน้ำที่ดื่มไปชะล้างไตให้สะอาด ไตเป็นเสมือนเครื่องกรองน้ำของร่างกาย

3.3 ไม่ควรดื่มน้ำมาก ก่อนหน้าที่จะรับประทานอาหาร (ควรงดดื่มน้ำมากสักครึ่งชั่วโมงก่อนรับประทานอาหาร) หลังจากรับประทานอาหารเสร็จไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ทันที

3.4 การรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลาเป็นนิสัยที่ควรเลิกระหว่างรับประทานอาหาร หากรู้สึกฝืดคอให้ซดน้ำซุบแกงจืดแทน การดื่มน้ำมากในระหว่างรับประทานอาหารก่อนหน้าและหลังอาหารทันทีจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง การย่อยเป็นไปได้ไม่ดี

3.5 ไม่ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจนอิ่มแน่นท้องเกินไป ควรให้อิ่มพอดีแล้วรับประทานผลไม้สดจะทำให้สะอาดคอ แล้วจิบน้ำตามนิดหน่อยจะรู้สึกสบายท้องหลังจากนั้นสักครึ่งชั่วโมงจึงดื่มน้ำตามปกติ

วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่าง ๆ
(จากหนังสือพิมพ์จีน – ย่อความ)

ตามที่ได้ทดสอบมาแล้วได้ผล ตื่นเช้าลุกขึ้นไม่ล้างหน้า ไม่บ้วนปาก แล้วดื่มน้ำสุก 5 แก้ว (ขวดวิสกี้บรรจุได้ 3 แก้ว) หรือน้ำหนักของน้ำ 1.26 ก.ก. เท่ากับ 5 แก้วรวดเดียว จะรู้สึกหายใจเหนื่อยอึดอัดไปหน่อย หลังจากนั้นจะปัสสาวะบ่อย ๆ การปฏิบัติยากลำบากเช่นนี้ หากผู้ที่ไม่มีความเชื่อมั่นอาจจะเลิกเสียกลางคัน ผู้ที่ใช้สมองทั้งวันทั้งคืน ในธุรกิจการค้า หาเวลาว่างไปออกกำลังมิได้ ทุกเช้าควรปฏิบัติดื่มน้ำรักษาโรคแทนการออกกำลังกาย เชื่อมั่นว่าจะต้องปราศจากโรคเนื่องจากทำให้ลำไส้ใหญ่ผลิตโลหิตใหม่มากขึ้น ซึ่งโลหิตใหม่นี้ผลิตจากฝอยคล้ายสักหลาดที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ดูดธาตุต่าง ๆ จากอาหารต่าง ๆ ผลิตให้เป็นเม็ดโลหิตคนบางส่วน เนื่องจากลำไส้เคลื่อนไหวไม่เต็มที่เป็นเหตุให้โลหิตจาง มีอาการรู้สึกเพลียและเป็นโรคเป็นการรักษายาก ลำไส้ของผู้ใหญ่ยาว 8 เมตร ทำหน้าที่ดูดธาตุต่าง ๆ จากอาหาร ถ้าลำไส้สะอาดอาหารที่ได้รับประทานเข้าไปผ่านการย่อยแล้วดูดไปผลิตให้เป็นโลหิตใหม่ เป็นการเร่งให้เกิดพลังงานในร่างกายให้สมบูรณ์ขึ้น โรคต่าง ๆ จะหายไปเองอายุก็ยั่งยืน ก่อนเข้านอนไม่ควรรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้ามรับประทานน้ำส้มคั้น และจำพวกแอปเปิ้ล

ข้อควรปฏิบัติ

หลังรับประทานอาหารเสร็จปั๊บไม่ควรดื่มน้ำทันทีและ**อย่ากินข้าวคำน้ำคำ เพราะจะทำให้ระบบการย่อยเราเสีย** หรือรับประทานอาหารเสร็จปั๊บไม่ควรกินผลไม้ทันที ผลไม้แทบทุกอย่างเรากินตอนท้องว่าง ไม่ใช่กินผลไม้ปั๊บแล้วกินข้าวลงไปทันที เอนไซม์จากผลไม้มันไปทะเลาะกันในลำไส้เรา **ผลไม้สองอย่างที่ช่วยย่อยโปรตีนที่ทานพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันทีได้คือ สับปะรดกับมะละกอ** นอกจากนั้นไม่ได้เลย ก่อนอาหารก็ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง หรือคั้นเป็นน้ำก็ได้ หรือหากหลังอาหารก็รอให้อาหารย่อยเสร็จแล้วประมาณ 3-5 ชั่วโมง ไม่ควรกินผลไม้พร้อมกันหลายชนิด เพราะเอนไซม์แต่ละชนิดบางทีมันฆ่าฤทธิ์กันหมดเลย

ไม่ทานอาหารพืชอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำซากเป็นเวลานาน

ควรกินข้าวกล้องอาหารพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืชหลายชนิดถั่วต่างๆ ในแต่ละอาทิตย์เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ตัวอย่างเช่น ถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนจำเป็นทั้ง 8 ตัวแต่มี Methionine น้อยไป แต่ในข้าวกล้องมี Methionine มากแต่ขาด Lysine เพียงพอ ดังนั้นถ้าเรากินข้าวกล้องกับผลิตภัณฑ์ถั่วต่างๆ ก็ไม่หวั่นเรื่องขาดกรดอะมิโนจำเป็น นอกจากนี้พบว่า จมูกข้าวสาลี (Wheat Germ) ก็มีกรดอะมิโนจำเป็นครบแต่จะมี Tryptophan น้อยไปบ้าง ข้าวโพดมี Lysine, Leucine มากแต่มี Tryptophan น้อย เมล็ดฟักทองมี Lysine, Isoleucine มาก

การหมุนเวียนของพลังงานในร่างกายในรอบ 24 ชั่วโมง

สามทุ่ม ถึง ห้าทุ่ม คือ พลังงานรวม พลังงานของร่างกายเราจะสร้างในช่วงนี้เท่านั้น ฉะนั้นเราจะต้องพักผ่อนโดยการเข้านอนเวลาสามทุ่ม ถ้าหากไม่เข้านอนช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายจะมีพลังงานเพื่อช่วยเหลือกระบวนการให้ร่างกายทำการสะสมพลังงานได้ไม่เต็มที่ ผลคือจะทำให้ร่างกายมีพลังงานสะสมไม่เพียงพอในการฟื้นฟูอวัยวะต่าง ๆ ให้สะอาดแข็งแรงสำหรับวันต่อไป

ห้าทุ่ม ถึง ตีหนึ่ง คือ ถุงน้ำดี พลังงานที่สร้างขึ้นในช่วงสองชั่วโมงนี้ ร่างกายจะนำไปล้างถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีแข็งแรง ในการย่อยไขมันที่จะไปเปลี่ยนรูปเป็นฮอร์โมนเปลี่ยนรูปเป็นกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ไขสมอง น้ำหล่อเลี้ยงในร่างกายทั้งหมด และจะย่อยไขมันห้าทุ่มถึงตีหนึ่งเท่านั้น ถ้าเราไม่พักผ่อนในช่วงนี้ ไขมันพวกนี้จะตกตะกอนอยู่ตามตัวเราเช่น เป็นถุงไขมันใต้ตา มีพุง สมองเลอะเลือนง่าย ปวดไหล่และ ตรงลำไส้จะปวดท้องง่าย ท้องเสีย หรือ ท้องผูกง่าย

ตีหนึ่ง ถึง ตีสาม คือ ตับ พลังงานนี้จะไปจัดการกับตับ หน้าที่ของตับ คือสะสมอาหารสำรองให้กับร่างกาย และกำจัดของเสียของร่างกาย ตลอดจนผลิตน้ำดี และส่งไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี ถ้าช่วงนี้เรายังไม่หลับนอน ยังทำงานอยู่ร่างกายจะสูญเสียพลังงานส่วนที่สะสมไว้ไป ตับจะอ่อนแอ การสะสมพลังงานสำรองลดลง การผลิตน้ำดีลดลง และจะส่งผลกระทบการ

ทำงานของตับอ่อน ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้การผลิตฮอร์โมนอินซูลินลดลงด้วย ผลที่ตามมาก็คือโรคภัยไข้เจ็บ คนที่ไม่พักผ่อนในช่วงนี้ จะทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับความดันโลหิตแปรปรวน โรคเกาต์ โรครูมาตอยด์ รูมาติสซั่ม อาการภูมิบกพร่องต่าง ๆ เบาหวาน หัวใจ กระดูกเสื่อม แต่ถ้าพักผ่อนระหว่างตีหนึ่งถึงตีสาม จะหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าวได้ จากตับพลังงานจะเคลื่อนเข้าสู่ปอดในช่วงเวลาตีสามถึงตีห้า

ตีสาม ถึง ตีห้า คือ ปอด ถ้าปอดแข็งแรงคุณจะหลับสนิทในช่วงนี้ แต่ถ้าคุณเป็นโรคปอด หรือสูบบุหรี่ จะรู้สึกไม่สบายตัว เราจะถูกปลุกให้ตื่นช่วงนี้ จะไอและหายใจขัด

ตีห้า ถึง เจ็ดโมงเช้า คือ ลำไส้ใหญ่ คือช่วงที่เราจะต้องถ่ายอุจจาระ ถ้าไม่ถ่ายหลังจากนี้เป็นต้นไป เราจะกินอุจจาระตัวเอง มันจะดูดซึมเข้าสู่ระบบเลือด เพราะของเสียจะต้องเอาทิ้งให้หมดก่อนเจ็ดโมงเช้า ไม่งั้นร่างกายจะพาของเสียไปหล่อเลี้ยงร่างกายเราอยู่ดี นั่นคือสาเหตุที่ทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า เกิดไขมันที่เสีย ๆ

เจ็ดโมงเช้า ถึง เก้าโมงเช้า คือ กระเพาะอาหาร เราต้องรับประทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะอาหารเราจะย่อยได้สูงสุดช่วงเวลานี้เท่านั้น ช่วงอื่น ๆ จะทำได้น้อยกว่า ช่วงนี้กระเพาะอาหารของเราต้องการอาหาร และหลั่งน้ำย่อยมากที่สุด ฉะนั้นพวกที่ไม่กินอาหารเช้า โรคกระเพาะจะถามหา ที่สำคัญจะเกิดโรคหัวใจด้วย เพราะมันไม่ได้สารอาหารสำหรับทุกอวัยวะเพื่อกลับไปสร้างพลังงานรวม

เก้าโมงเช้า ถึง สิบเอ็ดโมง คือ ม้าม ม้ามจะเริ่มเก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่ และถ้าเราไม่กินเราจะต้องดึงพลังงานสำรองออกมาใช้ ในขณะที่ดึงพลังงานสำรองออกมาใช้ พลังงานรวมเราจะหายไป เราจะอ่อนเพลียจะเริ่มไม่มีแรง

สิบเอ็ดโมง ถึง บ่ายโมง คือ หัวใจ หัวใจเราจะแย่ถ้าไม่มีสารอาหาร ฉะนั้น คนที่เป็นหัวใจวายมักจะเกิดก่อนเที่ยง หรือหลังจากรับประทานอาหารเที่ยง คนที่ไม่ทานอาหารเช้าเป็นประจำจะฮาร์ทแอทแท็คง่าย

บ่ายโมง ถึง บ่ายสามโมง คือ ลำไส้เล็ก ถ้าสมมุติเราไม่กินอาหารเช้า อาหารที่มารอย่อยในลำไส้เล็กก็ไม่มี เราก็ย่อยลำไส้เล็กละ ลำไส้เล็กก็เริ่มอ่อนแอ เพราะลำไส้เล็กจะต้องเปลี่ยนรูป ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ ทุกอย่างตรงนั้นเปลี่ยนพลังงานทั้งหมด

บ่ายสามโมง ถึง ห้าโมงเย็น คือ กระเพาะปัสสาวะ เมื่อลำไส้เล็กเปลี่ยนรูปมากที่สุดเราก็เริ่มมีของเสีย ช่วงเวลานี้กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด

ห้าโมงเย็น ถึง หนึ่งทุ่ม คือ ไต ช่วงนี้เราไม่ควรออกกำลังกาย เพราะไตทำงานหนักอยู่แล้ว เราควรออกกำลังกายช่วงตีห้าถึง เจ็ดโมงเช้าเพื่อให้ลำไส้ขยับตัว และเพิ่มศักยภาพในการขับเคลื่อนของเสียให้กับเขา ถ้าออกกำลังกายช่วงเย็นจะทำให้ไตวายง่าย เวียนหัวง่าย ตาพร่าง่าย ปวดศีรษะง่าย

หนึ่งทุ่ม ถึง สามทุ่ม คือ กล้ามเนื้อหัวใจ หลังจากหนึ่งทุ่ม เราต้องพักผ่อนแล้วเพราะกล้ามเนื้อหัวใจจะทำงาน ถ้าเราไม่เริ่มพักเลือดเราจะข้น พอเลือดข้นแทนที่กล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานช้าลงกลับต้องทำงานหนักขึ้น เขาจะไม่ได้ชะล้างตัวเอง เราจะเป็นโรคหัวใจโต หลังจากช่วงเวลานี้แล้ว ร่างกายจะเตรียมพักผ่อนและสะสมพลังงานรวมอีกครั้ง

การออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย เราได้ออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย คาร์บอน-ไดออกไซด์ออกมา ก็เป็นการเอาพิษออกทางปอด จะเกี่ยวพันโยงใยกันหมด **แม้อารมณ์ดี อาหารจะดี ไม่มีใครอายุยืนเลยหากไม่ออกกำลังกาย** การเดินติดต่อกันวันละ 30 นาที ให้ถูกแสงแดดตอนเช้า เหงื่อออก และอากาศบริสุทธิ์

หากร่างกายไม่แข็งแรงเดินช้าๆ ก่อน แล้วเริ่มเดินเร็วๆ และหากจะออกกำลังให้โกร๊ธ ฮอร์โมนหลั่ง (growth hormone -ฮอร์โมน ช่วยเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย) เดินเร็วๆ ให้ถูกแสงแดด และไม่เครียด อาจจะเดินไปร้องเพลงไป

เอาพิษออกจากร่างกาย สำคัญมาก แม้เราจะกินพืชผักผลไม้ที่ปลอดสารพิษจริง แต่ต้องออกกำลังกายเพื่อเอาพิษออกจากร่างกายคือ เหงื่อ ทำให้น้ำเหลืองหมุนเวียน เป็นการเอาพิษออกจากร่างกาย

อากาศ

อากาศที่หายใจมีคาร์บอนไดออกไซด์ 0.04 เปอร์เซ็นต์ ในโตรเจนมี 79 เปอร์เซ็นต์ ออกซิเจน 20.96 เปอร์เซ็นต์

ปกติเราหายใจเอาอากาศเข้าไปเพียงครึ่งลิตรเท่านั้น แต่ความจุของปอด 2 ลิตรครึ่ง ถึง 4 ลิตร

การหายใจ คือการสูดเอาออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย และดึงเอาคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียออกจากร่างกาย คาร์บอนไดออกไซด์เป็นผลเสียที่ได้จากปฏิกิริยาออกซิเดชัน และการสร้างพลังงานในเซลล์ ถ้าคาร์บอนไดออกไซด์คั่งอยู่ในเซลล์ เซลล์ร่างกายก็จะตายได้ ดังนั้นเราจึงมีเส้นเลือดเล็กๆ เอาไว้ขนคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังศีรษะและปอด และขับออกจากร่างกายขณะที่หายใจออก และเปลี่ยนเอาออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงเซลล์แทนเวลาหายใจเข้าอีกครั้ง ทั้งหมดนี้คือกระบวนการหายใจ

คนส่วนใหญ่มักจะหายใจไม่ถูกต้องทำให้ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ อีกทั้งหายใจออกไม่สุดเต็มที่ ทำให้อากาศดีเฮือกใหม่ที่หายใจเข้าไป ไปปะปนกับอากาศเก่าที่ยังคงค้างอยู่ในถุงลมปอด และออกซิเจนที่ปอดจะส่งไปเลี้ยงทั่วร่างกายนั้นมีน้อยกว่าอากาศข้างนอก เป็นเหตุให้ปริมาณออกซิเจนในเลือด ในสมอง ระบบประสาท ผิวหนัง และทั้งร่างกายน้อยกว่าปกติ

หายใจเอาพิษออกจากร่างกาย เวลาหายใจเข้าห้องให้ป่องมากที่สุดแล้วดันเข้าอีกอย่างน้อย 2 ครั้ง ปิดปาก ลิ้นอยู่ตรงไหนไม่สำคัญ วิธีนี้สิ่งสกปรกในปอดจะออกหมด ออกซิเจนได้เข้าไปเต็มที่ คาร์บอนไดออกไซด์ก็ออกได้หมดแทบไม่เหลือ ตามธรรมดาหายใจเข้าออกคาร์บอนไดออกไซด์ยังเหลือ จะทำ 4-5 ครั้งก็ได้ ทำมากกว่านี้ก็ได้ไม่มีโทษ ปอดจะยิ่งแข็งแรง

การทำเพียงเท่านี้ โรคที่เป็น เช่นหอบ หืด ไอ จาม จะดีขึ้น เป็นการเอาพิษออกจากร่างกาย ทำไม่กี่วันจะมีความรู้สึกว่าหายใจคล่องขึ้น **เพราะออกซิเจนที่เข้าไปจะไปเพิ่มให้เลือดเป็นด่าง ถ้ามีคาร์บอนไดออกไซด์อยู่มากๆ เลือดเราจะเป็นกรด** ปกติร่างกายจะสมบูรณ์ที่สุดค่าเลือด pH จะอยู่ระหว่าง 7.35 - 7.45 นี่เป็นมาตรฐานที่ฮาร์วาร์ด แต่ทั่วๆไปจะอยู่ที่ 7.2-7.4 มาตรฐานความเป็นกรดเป็นด่างในเลือด ต้องเป็นด่างนิดหน่อย เพราะฉะนั้นการหายใจเข้าไปแบบนี้ จะเพิ่มออกซิเจนในเลือดและเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปทำให้เลือดเป็นด่าง เวลาง่วงเหงาหาวนอน การทำแบบนี้ เลือดจะเป็นด่าง พอเป็นด่างหน้าตาสดใสฟื้นขึ้นมาทันที แต่ถ้าได้กินน้ำส้มหรือน้ำผลไม้เข้าไปมีเอนไซม์ยิ่งไปเพิ่มเลือดให้เป็นด่างอีก ยิ่งสดใสยิ่งขึ้น

เปลี่ยนวิธีหายใจให้ถูกต้องเสียแต่วันนี้ ร่างกายจะกำจัดของเสียได้ดีขึ้น จิตใจสงบลง ควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดี ทั้งร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า หน้าตาสดชื่น และแก่ช้า

คาถาปล่อยสัตว์

恭錄呂純陽祖師乩賜

放生神咒

天叱叱　地叱叱　羅網變成佛袈裟
เทียนจาจา　ตี่จาจา　ล้อหมันเปลี่ยนเซ้งฮุกแกซา
山中鳥獸歸巢穴　水中魚鱉盡歸沙
ซัวตังเจี๊ยวซิ่วกุ่ยเช้าฮ้วก　จุ้ย ตัง ฮื้อ บี จิ้ง กุย ซา
一切昆蟲歸淨土　若有一個走不脫
เจ็กเฉียกคุงทั้งกุ่ยเจ็งโถว　เยียกอู้เจ็กไก้เจ้าปลุกทุด
山神水將來救它　唵兜唎　兜唎
ซัวซิ้นจุ้ยเจี่ยงไล้กิ่วทา　นานเตาหลี　เตาหลี
摩訶兜唎兜哆唎　娑婆訶
โมโอเตาหลีเตาตอหลี　ซาพอโอ

（此放生神咒，在放生前虔誦七篇）

迴向：願於此功德

迴向一切生靈　早得解脫

“อาหารเจเพื่อสุขภาพ”

อาหารเจเพื่อสุขภาพเป็นหนังสือธรรมะที่ได้เรียบเรียงจัดทำขึ้นเพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขอกราบขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ได้ประทานพระโอวาท อาจารย์และคุณหมอ มา ณ ที่นี้ซึ่งเป็นผู้ให้ความรู้หนังสือเล่มนี้ทั้งหมด จึงทำให้หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงได้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้จัดทำได้ตระหนักถึงสุขภาพของทุกคนและได้นำเสนอถึงการสร้างบุญกุศลที่ถูกต้อง จึงได้นำความรู้เผยแพร่ให้ทุกคน ได้ศึกษาเข้าใจถึง **ความหมายและประโยชน์ของการทานเจอย่างถูกต้อง** และที่สำคัญที่สุด **“ทานอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง”** ซึ่งผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลทั้งหมดอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว ทุกคนสามารถศึกษาความรู้จากหนังสือเล่มนี้ได้ด้วยตนเองแล้วนำไปปฏิบัติ **“ชีวิต”** อันเป็นที่รักของทุกคนและสรรพสัตว์ทั้งหลาย **รักตนเองเท่าใดต้องรักผู้อื่นและสรรพสัตว์เท่านั้น มีแต่จิตเมตตาสงสารเท่านั้นที่สามารถช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ประสบแต่ความสุข ดังนั้นการทานอาหารเจคือการให้ทานชีวิต เป็นมหาทานที่ยิ่งใหญ่เท่ากับเราได้ช่วยให้สรรพสัตว์รอดตายได้จริงๆ เป็นการสร้างสมบารมีที่เราไม่ก่อบาปสร้างกรรมกับสัตว์เหล่านั้น**

ขออาราธนาบุญบารมี พระพุทธะโพธิสัตว์โปรดปกป้องคุ้มครองทุกท่านและผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์หนังสือเล่มนี้ให้มีสุขภาพแข็งแรง เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ แคล้วคลาดจากภัยอันตรายทั้งปวง เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาตลอดกาล

หนังสืออ้างอิง

1. กินเจเว้นกรรม, การกินเจ และอาหารธรรมชาติ (อาจารย์ หวังซื่อไฉ่ เรียบเรียง)
2. กินเจ เพื่อสุขภาพที่ดี จิตใจบริสุทธิ์
3. มนุษย์ยังจะบริโภคเนื้อสัตว์อีกหรือ ? หากรู้ว่า .....
4. อานิสงส์ 10 ข้อ ของการไม่กินเนื้อสัตว์ (รัศมีธรรม เรียบเรียง)
5. วงเวียนกรรมของสัตว์โลก (ท.พ. บัญชา ศิริไกร แปล)
6. หนังสือเรื่องมหาทาน
7. หนังสือ 7 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า
8. หนังสือผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง
9. หนังสือแพทย์ทางเลือก (ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์)
10. หนังสือรู้ค่ายาดี รู้วิธีอายุยาว
11. หนังสือ เอกสารประกอบวิชาอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม
12. บุญวาสนา 5 ประการ (อ.โจว ชิง ฟ่ง ผู้แปล "รัศมีธรรม" เรียบเรียง)
13. ตำนานเหตุต้นผลกรรม **"ชดใช้หนี้บาป ชำระหนี้บุญ"** (อ.โจว ชิง ฟ่ง ผู้แปล "รัศมีธรรม" เรียบเรียง)

พิมพ์ที่ เจริญพรการพิมพ์ 219/425 หมู่บ้านพงศ์ศิริชัย 1 ถ.เพชรเกษม ต.อ้อมน้อย อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130 โทรศัพท์ 02-812-8969 มือถือ 081-920-2030

รายชื่อผู้ร่วมบุญพิมพ์หนังสือ (อาหารเจเพื่อสุขภาพ)

คุณวันทนีย์ แซ่เหง่า และครอบครัว
คุณสุ่ยฮวง แซ่โค้ว และครอบครัว
คุณสุ่ยย้ สุ่ยยู้ แซ่โค้ว และครอบครัว
คุณซังฮู้ แซ่โค้ว และครอบครัว
ขออุทิศบุญกุศลให้กับ นายวัลลพ อรัญมงคล 200 เล่ม

คุณปัทมา วงศ์ศิริเดช และครอบครัว 50 เล่ม ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 100 เล่ม

คุณพิภัทรา บุญเรือนทรัพย์ 10 เล่ม คุณศิริวรรณ ชาญมนูญ 25 เล่ม

คุณพรรณทิพา บุญเดชารักษ์ และครอบครัว 10 เล่ม ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 200 เล่ม

คุณหมุยง้อ แซ่โค้ว และครอบครัว 10 เล่ม คุณกนกรัตน์ พงษ์ปณตพิพัฒน์ 5 เล่ม

คุณดวงกมล พงษ์ปณตพิพัฒน์และครอบครัว 20 เล่ม คุณกำพล ธนะภิญโญรักษ์10 เล่ม

คุณทวิชย์ – คุณจันทร์เพ็ญ วิทย์สหมุนี และครอบครัว 20 เล่ม

คุณจันทรา ธนะภิญโญรักษ์ 10 เล่ม คุณพจนีย์ กมลโรจน์พงศ์ 5 เล่ม

คุณสุวิชา กมลโรจน์พงศ์ 5 เล่ม ด.ช.อภิวัฒน์ กมลโรจน์พงศ์ 5 เล่ม

คุณสรบัญ กมลโรจน์พงศ์ 5 เล่ม คุณพจนาถ กมลโรจน์พงศ์ 5 เล่ม

ด.ญ.วรมน กมลโรจน์พงศ์ 5 เล่ม คุณสมจินต์ แสงชัยสุคนธกิจ 5 เล่ม

คุณธนวรรณ นุชกำแสง 5 เล่ม คุณสมศักดิ์ ธรรมวิริยารักษ์ 10 เล่ม

คุณปิยพร ธรรมวิริยารักษ์ 10 เล่ม คุณพงศธร ธรรมวิริยารักษ์ 5 เล่ม

คุณศรีแพร พันธ์ขะวงศ์ 10 เล่ม คุณวรรณรัตน์ บุญยัง 15 เล่ม

คุณสาวิตรี อุดมกิจนุภาพ 15 เล่ม คุณทัศนีย์ ถาวรชัยวัฒน์ 10 เล่ม

คุณพัชรภรณ์ ไทยอุบล 10 เล่ม คุณกาญจนา ไทยอุบล 9 เล่ม

คุณบุญญะเดช – คุณฐานัดดา – ด.ญ.บุญฑริกา พงษ์ปณตพิพัฒน์ 10 เล่ม

คุณเพ็ญศรี แซ่กี้ คุณสะอาด การบรรจง 10 เล่ม คุณดารา ศรีดีและครอบครัว 5 เล่ม

คุณสุนันทา พานิชผล และครอบครัว 10 เล่ม

คุณบัวบาน ชำนาญ และครอบครัว อุทิศบุญกุศลให้ คุณพ่อขัน ชำนาญ 7 เล่ม

คุณสมศรี หวังกิจสุนทร 10 เล่ม ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 20 เล่ม

คุณยุพร วรินนทร์อุดมสุข และครอบครัว อุทิศบุญกุศลให้ นายธนิตย์ วรินทร์อุดมสุข 3 เล่ม

คุณเก่งกาจ สุขเกษมปัญญาดีและครอบครัว 2 เล่ม คุณวินัย อรุณปฏิมากร 5 เล่ม

คุณยงยุทธ ประเสริฐโสภาและครอบครัว 5 เล่ม คุณวราพร อรุณปฏิมากร 5 เล่ม

คุณพลเดช เล้าตระกูลและครอบครัว 5 เล่ม คุณม่วยกี่ แซ่แต้ 5 เล่ม

คุณชญาพิศ ล้อจิตติกุลและครอบครัว 5 เล่ม คุณเฮ้ง ตี๋ใหญ่ 4 เล่ม

คุณอนงค์ แซ่ล้อ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 5 เล่ม คุณเฮ้ง มุ่ยหงษ์ 4 เล่ม

คุณนภาพร ศรีเงิน อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 5 เล่ม คุณเฮ้ง มุ่ยเซี้ยม 4 เล่ม

คุณกาญนา ลิปภานนท์อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 2 เล่ม คุณเฮ้ง สิ่วหงส์ 4 เล่ม

คุณนิรมล หงษ์ทอง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 1 เล่ม คุณเฮ้ง ตี๋นิก จักกิต 4 เล่ม

คุณอุษา วิเศษบัญฑิตกุลอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 10 เล่ม คุณจี๋เอี๊ยง แซ่จิว 5 เล่ม

คุณธัญญา วงศ์เจริญเกียรติ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 5 เล่ม คุณบ๊วยซิม แซ่แต้ 5 เล่ม

คุณสุวรรณา แซ่ตั้ง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 2 เล่ม คุณเซี้ยมน้าย แซ่แต้ 5 เล่ม

คุณรัตนา ชุ่มนาเสียว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 5 เล่ม คุณมานะ แซ่กี้ 5 เล่ม

คุณศุภาวีร์ บุญเสถียรภาคย์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 5 เล่ม คุณหลี่จิง แซ่จิว 5 เล่ม

คุณปุณยนุช แซ่เฮ้ง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 2 เล่ม น้องพลอย แซ่กี้ 5 เล่ม

คุณนงนุช วีระเดชะ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 3 เล่ม คุณสังวาลย์ ไชยา 5 เล่ม

คุณสะหริ ตันหลงขจร อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 2 เล่ม คุณจันจิรา หันประดิษฐ์ 5 เล่ม

คุณป้าเล็ก ขายผลไม้ ซ.34 อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 2 เล่ม คุณไฉผิง แซ่เล้า 5 เล่ม

คุณกาญจนา ชลอเดช อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 1 เล่ม คุณเซี้ยมจู แซ่แต้ 5 เล่ม

คุณลัดดา สุทธิวรพงศ์ศรี 5 เล่ม คุณวรภร แซ่เซีย 5 เล่ม

คุณสุภวัช เชื้อคำสด และพ่อ-แม่ 10 เล่ม คุณวิจิตร เกตุธรรมวงศ์ 5 เล่ม

คุณภาวิณี เกตุธรรมวงศ์ – คุณคณิต มนูญศิริกุล 10 เล่ม คุณกมลรัตน์ แซ่เฮ้ง 3 เล่ม
คุณสมใจ เกตุธรรมวงศ์และครอบครัว 5 เล่ม คุณสุวารี และ รัชจาพรณ์ 10 เล่ม
คุณกัมปนาท – คุณนิตยา – คุณประทานชัย เกตุธรรมวงศ์ 3 เล่ม
ครอบครัว " เกษตรพูนสุข " 10 เล่ม ครอบครัว " สุคนธ์ยืนยงกุล " 10 เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 10 เล่ม ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 9 เล่ม
คุณอี้จึง แซ่โง้ว 10 เล่ม คุณสุชัย จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม
คุณสุเชาว์ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม คุณสุชาติ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม
คุณสุเทพ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม คุณพฤกฐิติ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม
คุณสุเมธ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม น.ส. สุชารัตน์ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม
น.ส.สุจิตรา จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม น.ส.สิริมนต์ จารุมณีโรจน์ 2 เล่ม
คุณธราวุร จำนงคิตธรรม 2 เล่ม คุณรณภูมิ ศรีสันศนีย์ 2 เล่ม
คุณสุภาภรณ์ รัตน์รวีวงศ์ และครอบครัว 25 เล่ม คุณอาทิ้ง แซ่ตั้ง 10 เล่ม
คุณอึ้งคายิ้ว และครอบครัว 10 เล่ม คุณภิญญา ชาญพิทยานันท์ 10 เล่ม
คุณจันทร์กมล แซ่จัง 20 เล่ม คุณแม่ชุนเฮียง แซ่เลี่ยวและครอบครัว 5 เล่ม
คุณภัททิรา แซ่เบ้และครอบครัว 5 เล่ม คุณเสกสรรค์ รัตนธนาสารและครอบครัว 5 เล่ม
คุณกัญญ์พิดา – คุณชาญ ปัดชาพงษ์และครอบครัว 5 เล่ม
คณะญาติธรรม " เต้าฮว่าผ่อถัง " สถานธรรมท่าข้าม 150 เล่ม

คุณแม่มลสิริ ทองใหม่ คุณแม่สำเนียง ศุภจริยาพงศ์
คุณประกอบ ศุภจริยาพงศ์ เรือเอกหญิงจีรวรรณ ศุภจริยาพงศ์
ด.ญ.ปรียาวรรณ ศุภจริยาพงศ์ นาวาโทหญิงชนิดาภา ทองใหม่
คุณพรปัญญา เกษารัตน์ คุณยรรยง นุ่นมีชัย
นาวาตรีหญิงนภาพร นุ่นมีชัย ด.ญ.ฌิชากร นุ่นมีชัย
น.ส.จิตติมา ทองใหม่ **mr.kevin pearle**

} 76 เล่ม

นาวาโทหญิงสุมาลี ไวยเนตร 2 เล่ม จ่าเอกหญิงอัญชลี สวนรื่นรมย์ 3 เล่ม

คุณสุนทรี สวนรื่นรมย์ 2 เล่ม พันจ่าเอกอนุรักษ์ สุขมาก 6 เล่ม

น.ส.ศิรินทรา เทศเจริญ 2 เล่ม คุณแสงแข – จ่าเอกพิทักษ์—ด.ช.ภูริณัฐ ช่างเหล็ก 5 เล่ม

คุณขวัญเรือน เขียวรัตน์ 2 เล่ม คุณธีระศักดิ์—ด.ญ.พลอยภัทร เทพเจริญ 2 เล่ม

เรือโทอรุณ ไวศยากุล คุณอารมณ์ ไวศยพานิชกุล

เรือตรีรื่น – คุณสมศรี เย็นฉ่ำเฉื่อย

คุณเอกลัษณ์ ไวศยกุล คุณโสภณ – คุณสาริกา แก้วน้ำ

10 เล่ม

พันจ่าเอกหญิงณัฐรินีย์ สีมาจันทร์ – คุณสิงห์คม แสงพุทธ 10 เล่ม

นาวาโทจตุรงค์—พันจ่าโทหญิงรัชนี พัสตรานนท์ 10 เล่ม

คุณพัสกร แนวปราณีต 10 เล่ม น.ส.ปวริศา ภวเจริญผล 10 เล่ม

คุณประวิทย์ อรุณปฎิมากร 5 เล่ม คุณนันทวัน ลิ่ววงศ์ขจร 10 เล่ม

林蓮心, 15 เล่ม

陳維明合家 15 เล่ม

陳偉標 20 เล่ม

陳炳強 鄭素芳 10 เล่ม

อุทิศบุญกุศลให้คุณพ่อ [陳繼長]

ข้าพเจ้าตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้ไปให้ไพศาล

ถึงบิดามารดาและอาจารย์ อีกลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ.

สนใจหนังสือเล่มนี้รับฟรีได้ที่ อาจารย์หวาง 087–0491–868

(หากพิมพ์ชื่อท่านผิดหรือตกหายไปต้องขออภัยมา ณ. ที่นี้ด้วย)

อาหารของมนุษย์





